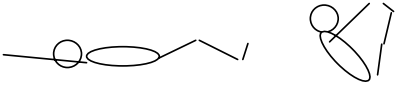
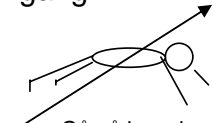
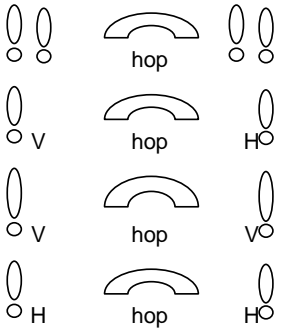

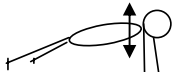
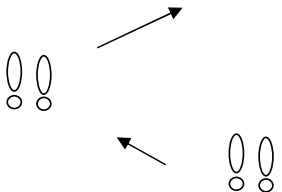

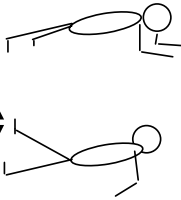




| | | |
|---|--|--|
| <p>Foldeknive</p>  | <p>"Armgang"</p>  <p>Gå på hænder og fødder Numsen ned til vandret</p> | <p>10hv/hv-10h/v-10h/h-10v/v</p>  <p>Ud i én køre - uden pauser</p> |
| <p>Diagonalløft på hænder og tæer</p>  | <p>Skulderpush-ups</p>  <p>Armene holdes strakte Kroppen bevæger sig op og ned mellem skulderbladene</p> | <p>ZigZag-spring med samlede ben</p>  |
| <p>Højt bækkenløft</p>  | <p>Holdnings4'ern</p>  <p>stå på albue og tæer x10 hvert ben</p> <p>stå på albue og hæl x10 hvert ben numsen fra gulvet</p> <p>stå på "siden" på albuen og yderside af fod Hofte går op og ned x15 på hver side</p> | <p>Rytmske udfaldsskridt</p>  <p>skifte ben</p> |
| <p>Vinduesvisker</p>  <p>Fra side til side</p> | | |