

Ankel

7. klasse



Ankel snor 20 cm x60 hop

8. klasse



Ankel snor 40 cm x30 hop

9. klasse



Hop hen over skildpadde x15 hop

Lyske

7. klasse



Lyske stol ved knæ x10

8. klasse



Lyske stol ved ankel x10

9. klasse



Lyske stol ved ankel + vægt x10

Side planke

7. klasse



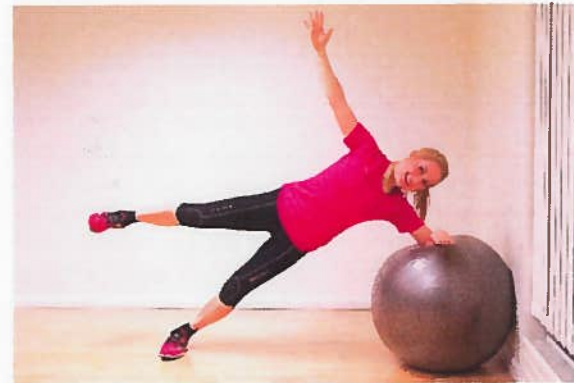
Almindelig sideplanke 30 sek.

8. klasse



Sideplanke med benløft 30 sek.

9. klasse



Sideplanke med benløft på bold 30 sek.

Planke

7. klasse



Almindelig planke 60 sek.

8. klasse



Planke med elastik 2x10

9. klasse



Planke på skildpadde med elastik 2x10

Hase

7. klasse



Hase 90 grader x15

8. klasse



Hase rul x15

9. klasse



Hase rul 1 ben x15

Squat

7. klasse



Squat stol x10

8. klasse



Fri squat x10

9. klasse



Et bens squat x10

UE align. Tæppeflis Bagud

7. klasse



UE align. Tæppeflise bagud x10

8. klasse



UE align. Tæppeflise bagud + pude x10

9. klasse



UE align. Tæppeflise bagud + pude + vægt x10