

CORONA-CHALLENGE 6

#sammenhverforsig

Positioner



Øv din lukkede, hoftebøjede og strakte position.
Pres lænden mod jorden, så der ikke er luft mellem gulv og ryg.
Lav fem gentagelser i hver position.

Send en video til din træner.

Sted: derhjemme

Dato: _____

Navn: _____