

CORONA-CHALLENGE 7

#sammenhverforsig

Kolbøtte ned i kælderen



Læg en madras/måtte/tæppe neden for din sofa.
Sæt dig på dine knæ eller i hugsiddende stilling i sofaen og lav en rulle ned på madrassen på gulvet.
Husk at kigge ind på navlen.

Send en video til din træner.

Sted: derhjemme

Dato: _____

Navn: _____