

7-8 MIN OPVARMNINGSPROGRAM KFUM TENNIS

1 MIN GÅ PÅ STEDET



30 SEK SPARK BAG I



30 SEK HØJE KNÆLØFT



30 SEK ARMSVING (hver)



30 SEK HÅNDLED (hver)



30 SEK ARMBØJNINGER



30 SEK SPRALDEMAND



30 SEK BJERGBESTIGER



200 SJIP

