

# Planken



# *Alternativ*



# Sjipning



## *Alternativ*

***Lav små hop/eller knæløft på stedet***

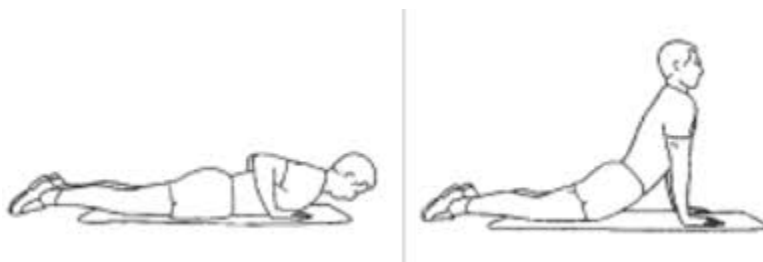
# Biceps



# Rygøvelse



## *Alternativ*



# Bækkenløft



## *Alternativ*



# Dips/triceps



## *Alternativ*



# Sidestep med elastik



## *Alternativ*

## *Sidestep uden elastik*

# Diagonalløft

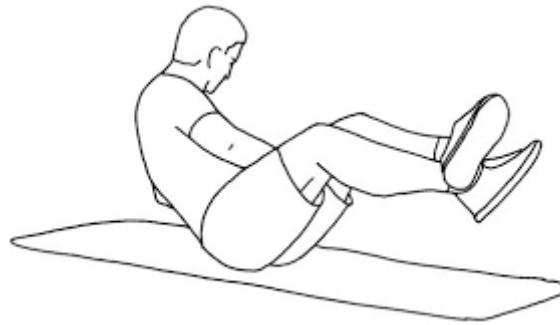
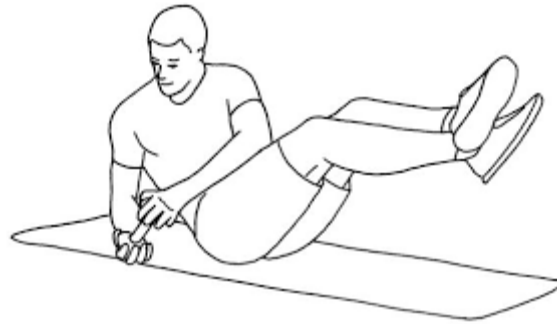


## *Alternativ*





# Skrå mavemuskler



## *Alternativ*

*Placer fødderne i gulvet*

# Jumping squat



## *Alternativ*



# Skulderøvelse



*Alternativ*

*Bøj albuen under bevægelsen*

# Træning af haser



## ***Alternativ***

***Ingen bækkenløft eller  
langsomme bevægelser***