



1
KNEBØY



2
BEKKENLØFT



5
CRUNCHES



6-8
repetisjoner

3
serier

1-3
ganger per uke

3
PUSH-UPS



4
ROING



Velg en lettere variant av øvelsen dersom du **ikke klarer 6 repetisjoner**.
Klarer du **flere enn 8 repetisjoner**, velg en tyngre variant av øvelsen.

Se animasjoner i appen for tips til å senke eller øke belastningen.

Korrekt utførelse er viktigere enn antall repetisjoner.