

**Träningsprogram för:** Emelie Ring **Skapat av:** Emelie Ring

**Information:** Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam tristique velit nec purus varius convallis. Etiam viverra euismod lorem. Aenean ipsum diam, lobor



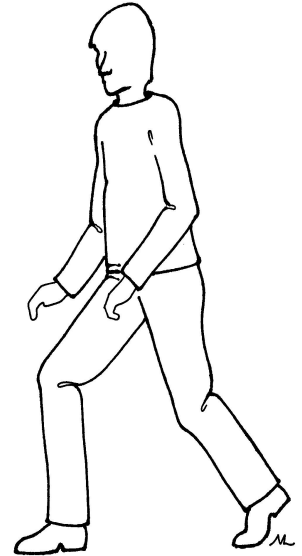
## A2 – Knäböjning i gångstående

### Utförande

wsargterwag

### Dosering

eathterh



The HIFE Program

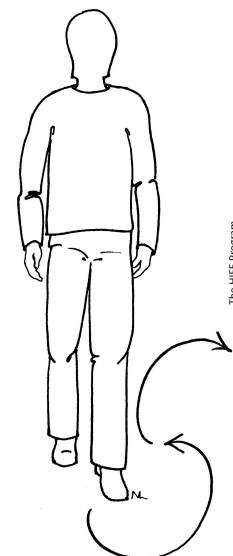
## B3 – Gång med mycket vändningar

### Utförande

dfgsdfg

### Dosering

sdfgsdfg



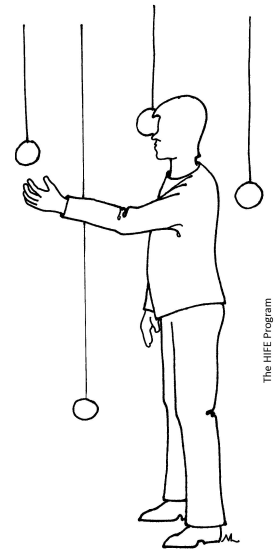
The HIFE Program

**Utförande**

sdgfsdfg

**Dosering**

sdgfsdgfs

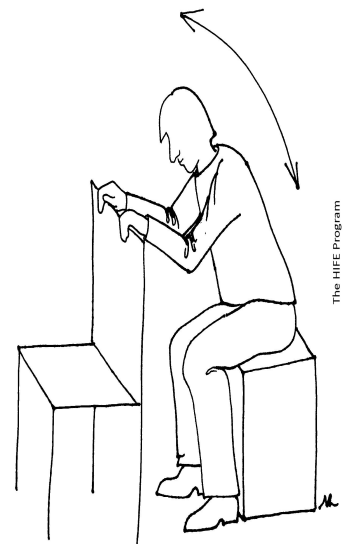


**Utförande**

sdgfsdfgsdhgsd

**Dosering**

sdgfsdfgsere



**Utförande**

sadfewagrwrgr

**Dosering**

sergtaehhh er erw rrrgahte

