

Träningsprogram för: Test Skapat av: Testing

Information: Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient

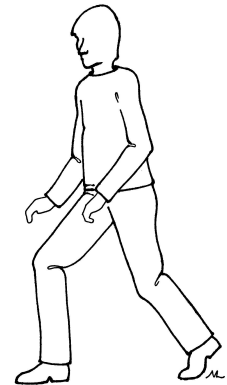
A2 – Knäböjning i gångstående

Utförande

wsargterwag

Dosering

eathterh



The HIFE Program

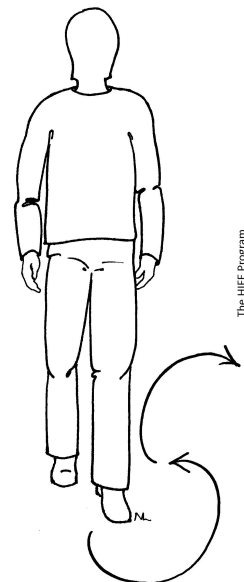
B3 – Gång med mycket vändningar

Utförande

dfgsdfg

Dosering

sdfgsdfg



The HIFE Program

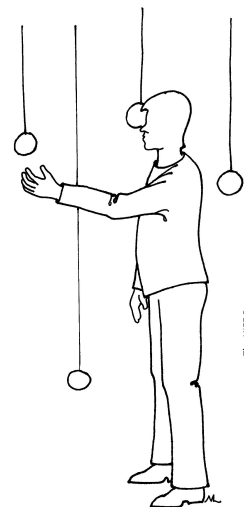
C7 – Sträcka sig efter föremål i olika riktningar

Utförande

sdgfsdfg

Dosering

sdgfsdgfs



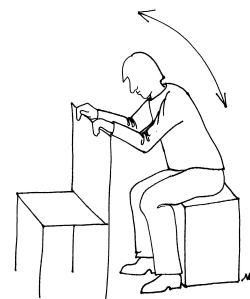
D3 – Uppresning från stol i parallellstående

Utförande

sdgfsdfgshgsd

Dosering

sdgfsdfgsere



E3 – Gång med mycket vändningar

Utförande

sadfewagrwrgr

Dosering

sergtaehhh er erw rrrgahte

