

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. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam tristique velit nec purus varius convallis. Etiam viverra euismod lorem. Ae



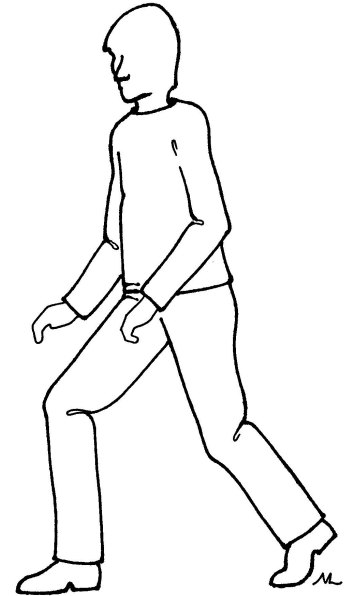
A2 – Knäböjning i gångstående

Utförande

wsargterwag

Dosering

eathterh



The HIFE Program

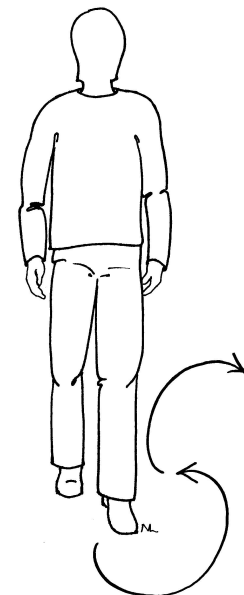
B3 – Gång med mycket vändningar

Utförande

dfgsdfg

Dosering

sdfgsdfg



The HIFE Program

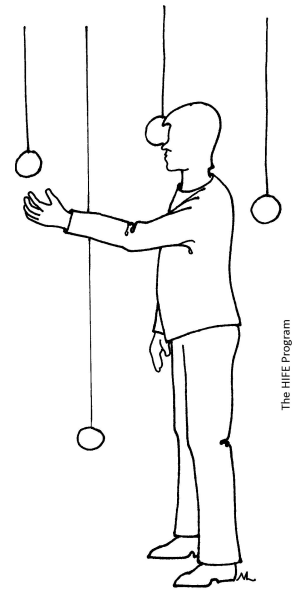
C7 – Sträcka sig efter föremål i olika riktningar

Utförande

sdfgsdfg

Dosering

sdgfsdgfs



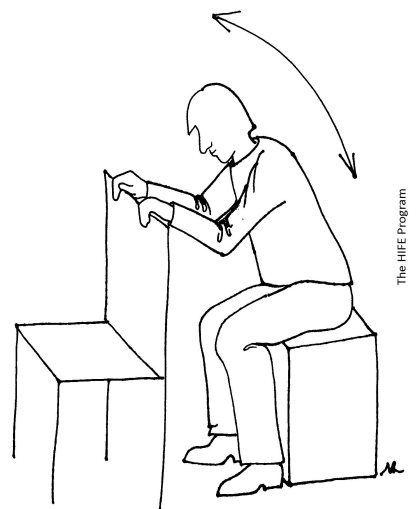
D3 – Uppresning från stol i parallellstående

Utförande

sdgfsdfgsdhgsd

Dosering

sdgfsdfgsere

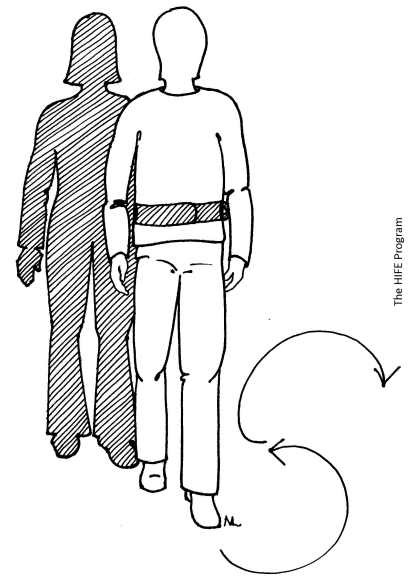


Utförande

sadfewagrwrgr

Dosering

sergtaehhh er erw rrrgahte

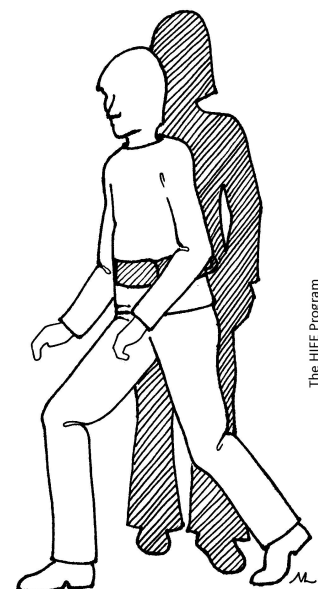


Utförande

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

Dosering

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



Utförande

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

Dosering

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

