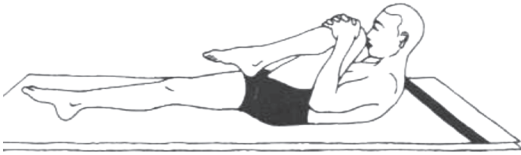




GRUNDKURS

Program 2

5 ggr/ben



5 ggr/sida



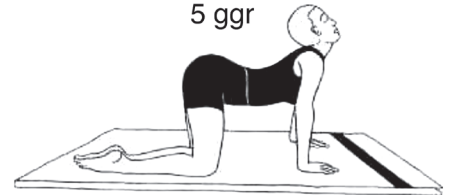
5 ggr/ben



30 sek



5 ggr



7 ggr



7 ggr/sida



7 ggr/sida



1-5 min eller räkna
andningen baklänges
från 27-1

