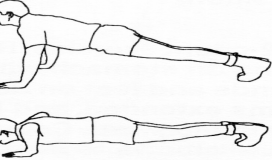
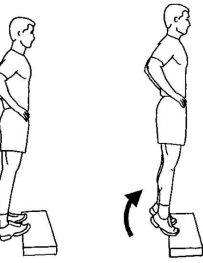


Nedjogg: Åkare som satsar: ca 10-15min

- Pistols 10st/ben OBS! Se till att knät pekar framför tårna.
- Pistols med hopp 10st/ ben OBS! NÄR ni känner att ni kan göra vanliga pistols, ej tidigare!
- Rygglyft 20st x2
- Situps 20st 2
- Russian Twist 20st x2
- Rygglyft 20st x2
- Armhävningar 10x2st
- Tåhävningar med sträckt knä 20st x2/fot
- Tåhävningar med böjt knä 20st x2/fot
- Stretching: Tex : Vika er på mitten, Spagat, Split, Flaggan, Kristallen, Bileman osv ca 5-10min

Nedjogg "lättare-förebyggande": ca 10-15min

1. Pistols 10st/ben OBS! Se till att knät pekar framför tårna.	
2. Rygglyft 10st x2	
3. Situps 10st x2 4. Russian Twist 10st x2	
5. Armhävningar 10st	
6. Tåhävningar med sträckt knä 10st/fot 7. Tåhävningar med böjt knä 10st/fot OBS! PÅ EN FOT I TAGET!	
8. Stretching: Tex : Vika er på mitten, Spagat, Split, Flaggan, Kristallen, Bileman osv ca 5-10min	