

Solo

”Här hittar du korta pass som fokuserar på styrka och puls.”

Elin Degerström PT

Följande alternativ finns:

1. Ben, armar, puls (1.32 min)
2. Ben, armar, puls (1.46 min)
3. Sittande pausgympa (1.22 min)
4. Ben, armar, puls (1.44 min)

Kopiera in nedanstående länk i din webbläsare:

https://rise.articulate.com/share/I56SshgtpNlkXDSXRLpfP2cM4BI-Cxli?pe_data=D44435A4670484B5F437349465F4571%7C28102456#/lessons/7jD9CkpAXAaoPBp0gxGmm8UTaZlynxul