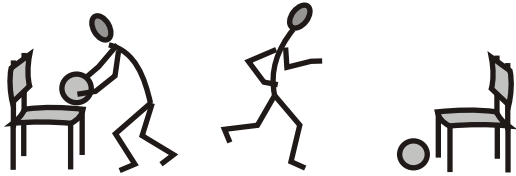


Cirkeletrænings skema

Udarbejdet af Carsten Skou juli 2001



Navn:	Dato:									
Korte spurter										
Rygbojninger										
Kast med medicinbold										
Et bens hop op på bænk										
Armstrækninger										
Step over bænk										
Kaste/gribe										
Mavebojninger										
Lange "spurter"										
Vippebræt										

