

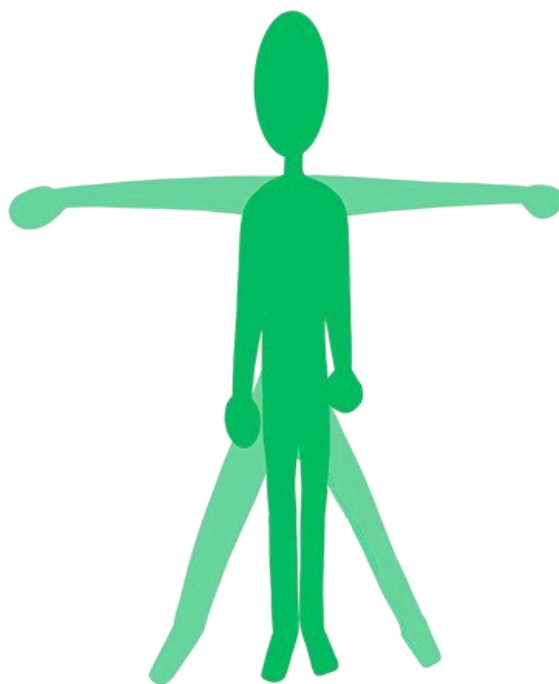
Natur og teknologi

Blodets kredsløb - bevægelseskort

10 Squat



10 Sprællemænd



20 Høje knæ



5 Englehop



Natur og teknologi

Blodets kredsløb - bevægelseskort

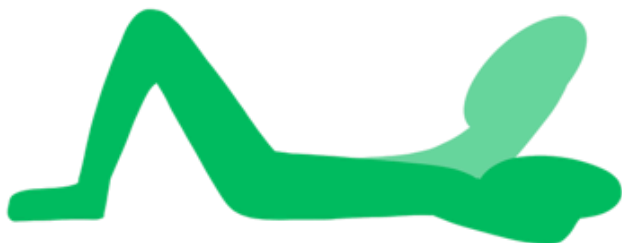
5 Jump squat



8 Armstrækninger



10 Mavebøjninger



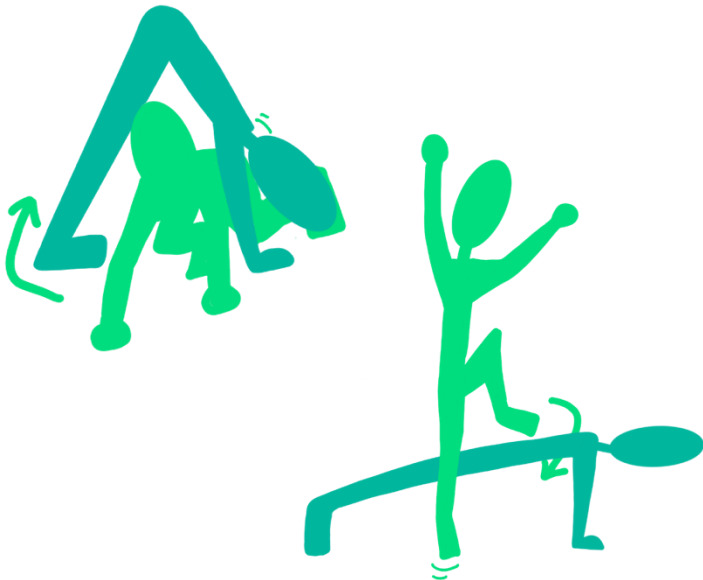
10 Rygbøjninger



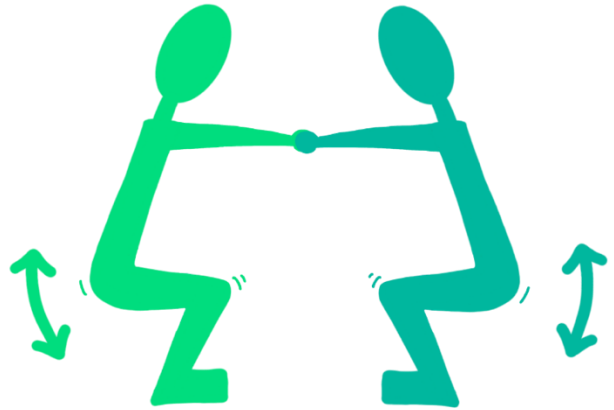
Natur og teknologi

Blodets kredsløb – bevægelseskort parøvelser

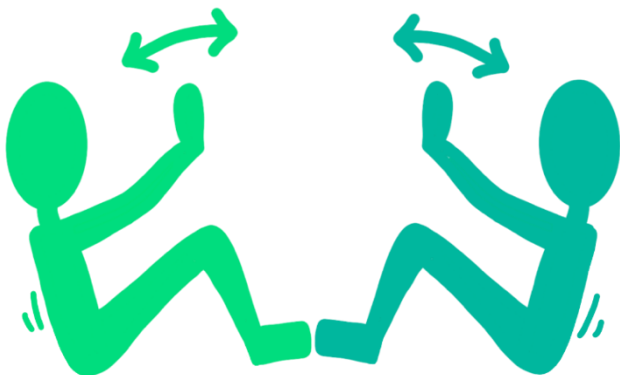
5 Over/under hinanden på skift



10 squat



10 Mavebøjninger



10 Rygbøjninger

