Et billede, der indeholder Grafik, logo, grafisk design, Font/skrifttype

Automatisk genereret beskrivelse

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ØVELSE** | **SÆT x REP (RIR)** | **FOKUSPUNKT/ALTERNATIV** |
| HELKROP | | |
|  |  |  |
| TRÆK & BAGSIDE | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| TRYK, SKULDER & BEN | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| CORE | | |
|  |  |  |