

Før løbet



30 sekunder hvert ben

15 sekunder hvert ben

20 sekunder hvert ben

20 sekunder hvert ben

20 sekunder hvert ben

20 sekunder hvert ben

30 sekunder

30 sekunder

15 sekunder hver side

20 sekunder hvert ben

20 sekunder hver arm

30 sekunder

FLENSBORG **A**VIS

Efter løbet



40 sekunder hvert ben

15 sekunder hvert ben

30 sekunder

20 sekunder

30 sekunder

15 sekunder hvert retning

30 sekunder hvert ben

30 sekunder hvert ben

40 sekunder

3 gange 5 sekunder

60 sekunder

25 sekunder hver side

FLENSBORG **A**VIS

Fold

Klip