

Skuldertræning v. Kevin Olesen

Torsdag kl. 9.15

Opvarmning og skulderøvelser med fokus på bevægelighed, stabilitet og styrke, der vil foregå både liggende og stående.

Varighed 30-35 minutter.

Intensiteten vil være lav.

Udstyr er ikke altafgørende men følgende er godt at have: Liggeunderlag og elastik, to håndvægte, to fyldte 0,5 liter flasker eller andet, som man kan fastholde i hænderne og vejer lidt.

Skuldertræning v. Kevin Olesen

Deltag på din computer, tablet eller via mobil

[Klik her for at deltage i mødet](#)

[Få mere at vide](#) | [Mødeindstillinger](#)
