



Úti-leikfimi



Ganga upp tröppur og niður brekku



Hnébeygjur
15x



Tvíhöfði
15x



Fara upp og niður tröppur
5x



Stíga upp og niður af kanti
20x



Armbeygjur við vegg
10x



Þríhöfðaæfing
10x

