



Ch.8/1



Planke



Side planke

Side planke



Jump Lunges



Push ups

Lav hver øvelse i 30 sekunder
Hold 1-2 minutters pause
Gentag 5 runder

Ch.8/2



20 Squat



20 Jumpsquat



10 Push ups



Hold 1 minuts pause



Gentag 10 runder

Hold 1 minuts pause
Gentag 10 runder



Harmony
and Health
Coaching

Ch.8/3



Planke



Side planke

Side planke



Jump Lunges



Push ups

Lav hver øvelse i 30 sekunder
Hold 1-2 minutters pause
Gentag 5 runder



Ultimativ support med coaching og terapi. Denne service kombinerer alle de værktøjer, du har brug for til at opnå varig balance, overvinde udfordringer og starte din rejse med glæde og formål.