

# ØVELSE: RYG MOD RYG

## Beskrivelse

- ♥ Find en makker.
- ♥ Stå med ryg mod ryg og lav en knæbøjning. Afgør sammen, hvornår I skal rejse jer til udgangsstilling.

## Variation

Byt makker og mærk forskel.

## Egne noter

---

---

---

---

---

