

Träningsfilmer inför "Mission X" och "Moon Camp Mission"

Fredric Lilljebjörn visar och förklarar

- Hinderbana: <https://youtu.be/-ReHLu4-fTc>
- Knäböj: <https://youtu.be/6OfffOvvRL0>
- Situps: <https://youtu.be/VG-MQw7-rp8>
- Armhävningar: <https://youtu.be/bKnNitvOaUg>
- Björngång: <https://youtu.be/TDgHE7nNfaQ>,
<https://youtube.com/shorts/vLYbXgwKBho?feature=share>
- Ryggresningar: https://youtube.com/shorts/MIG1j_oyx0A?feature=share
- Plankan: <https://youtube.com/shorts/wU6UQgkUjaM?feature=share>
- Krabbgång: <https://youtube.com/shorts/8IkxWvTuWu4?feature=share>