

M2P Core progression

1 4 Point Tummy Vacuum - 10 x 10 sek x 3 sæt

2 TVA Crook Lying - 10 x 10 sek x 3 sæt

3 TVA Crook Lying + Diafragmastisk vejtrækning - 30-60 sek x 3-6 sæt

4 TVA Crook Lying + Diafragmastisk hold - 10 x 10 sek x 3 sæt

5 INTEGRATION

Kravl

Squat

Bøje

Lunge

Skub

Træk

Sport