



Guggolás



Lábemelés felfelé *



Lábemelés oldalra *



Lábemelés nyújtva *



Csípőemelés

* = Ismétlés mindkét lábbal

<p>5 Guggolás 5 Lábemelés felfelé 5 Lábemelés oldalra</p>	<p>6 Guggolás 6 Lábemelés felfelé 6 Lábemelés oldalra</p>	<p>7 Guggolás 7 Lábemelés felfelé 7 Lábemelés oldalra</p>	<p>8 Guggolás 8 Lábemelés felfelé 8 Lábemelés oldalra</p>	<p>9 Guggolás 9 Lábemelés felfelé 9 Lábemelés oldalra</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra</p>
<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 5 Lábemelés nyújtva</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 6 Lábemelés nyújtva</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 7 Lábemelés nyújtva</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 8 Lábemelés nyújtva</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 9 Lábemelés nyújtva</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 10 Lábemelés nyújtva</p>
<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 10 Lábemelés nyújtva 5 Csípőemelés</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 10 Lábemelés nyújtva 6 Csípőemelés</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 10 Lábemelés nyújtva 7 Csípőemelés</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 10 Lábemelés nyújtva 8 Csípőemelés</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 10 Lábemelés nyújtva 9 Csípőemelés</p>	<p>10 Guggolás 10 Lábemelés felfelé 10 Lábemelés oldalra 10 Lábemelés nyújtva 10 Csípőemelés</p>
<p>11 Guggolás 11 Lábemelés felfelé 11 Lábemelés oldalra 11 Lábemelés nyújtva 11 Csípőemelés</p>	<p>12 Guggolás 12 Lábemelés felfelé 12 Lábemelés oldalra 12 Lábemelés nyújtva 12 Csípőemelés</p>	<p>13 Guggolás 13 Lábemelés felfelé 13 Lábemelés oldalra 13 Lábemelés nyújtva 13 Csípőemelés</p>	<p>14 Guggolás 14 Lábemelés felfelé 14 Lábemelés oldalra 14 Lábemelés nyújtva 14 Csípőemelés</p>	<p>15 Guggolás 15 Lábemelés felfelé 15 Lábemelés oldalra 15 Lábemelés nyújtva 15 Csípőemelés</p>	<p>16 Guggolás 16 Lábemelés felfelé 16 Lábemelés oldalra 16 Lábemelés nyújtva 16 Csípőemelés</p>
<p>17 Guggolás 17 Lábemelés felfelé 17 Lábemelés oldalra 17 Lábemelés nyújtva 17 Csípőemelés</p>	<p>18 Guggolás 18 Lábemelés felfelé 18 Lábemelés oldalra 18 Lábemelés nyújtva 18 Csípőemelés</p>	<p>19 Guggolás 19 Lábemelés felfelé 19 Lábemelés oldalra 19 Lábemelés nyújtva 19 Csípőemelés</p>	<p>20 Guggolás 20 Lábemelés felfelé 20 Lábemelés oldalra 20 Lábemelés nyújtva 20 Csípőemelés</p>	<p>21 Guggolás 21 Lábemelés felfelé 21 Lábemelés oldalra 21 Lábemelés nyújtva 21 Csípőemelés</p>	<p>22 Guggolás 22 Lábemelés felfelé 22 Lábemelés oldalra 22 Lábemelés nyújtva 22 Csípőemelés</p>