

Mobilitetstrening

Olympiatoppen har laget videoer med forslag til generelle øvelser for hele kroppen og utvikling av mobilitet. Egner seg også til oppvarming.

Programmene er delt inn i 3 nivåer, der nivå 3 er for de mer erfarne. Følg ett program eller velg og kombiner relevante øvelser fra de ulike nivåene.

- [Nivå 1](#)
- [Nivå 2](#)
- [Nivå 3](#)