

## Hvordan finder jeg øvelserne der er vist i bogen "Træning med Kroppen" i sportsbasics.com?

- A. Log ind på sportsbasics.com og vælg "Mine øvelser" i menuen.
- B. I venstre side under "Video biblioteket" vælger du "Alle øvelser"

Efter nogle få sekunder får du en total oversigt over alle øvelser i sportsbasics.com.

Øvelse nr. i bogen	Øvelse nr. i sportsbasics.com	Øvelse nr. i bogen	Øvelse nr. i sportsbasics.com
1	A0080B+C	30	D0040A
2	A0122C	31	D0050B
3	A0250C	32	D0039C
4	A0190C	33	D0040C
5	A0127B	34	D0151B
6	A0127C	35	D0160B
7	G0060E	36	D0170C
8	A0390C+A0390D	37	D0260D
9	A0400D	38	D0220A+B+C
10	B0096C	39	D0290C
11	B0096D	40	D0290B+D
12	Findes ikke i sportsbasics.com	41	F0310
13	B0220B	42	F0120
14	B0220C	43	F0360
15	B0190B	44	F0480
16	B0205D	45	F0500
17	D0150B	46	F0640 (uden håndklæde)
18	D0150C	47	F0890
19	C0065D	48	F1080
20	C0052B	49	A0310B
21	C0052D	50	A0310C
22	C0070B+C	51	A0310E

23	C0080C+C0090B	52	A0310B
24	C0090C		
25	C0080D		
26	B0250B		
27	B0250C		
28	D0010B		
29	D0030B		