



Hammer swings

Løft hammeren op over hovedet og brug hele kroppen til at banke hammeren hårdt ned i dækket. Skift håndstilling.



dogmefitness
dæk
hammer
helkropsøvelse
oldschool
helkropsøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/152>