



# Maverotationer

Hold en træstub ud i strakte arme foran dig. Sving den kraftigt fra side til side, mens du går fremad. Vægten skal svinges den vej, hvor benet er fremme.



dogmefitness  
træstub  
mave



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/153>