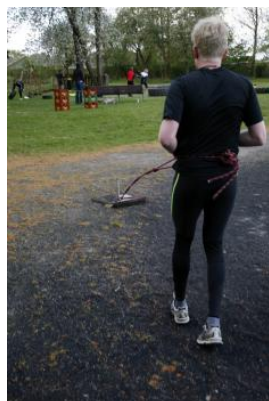




# Slædetræk

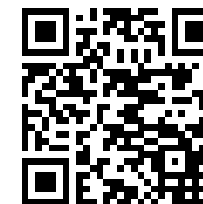
Først sprinter du fremad med en slæde spændt om livet. Derefter trækker du den baglæns tilbage til udgangspunktet.



ben  
helkropsøvelse  
slæde



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/155>