



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

Du spænder slæden om livet med et tov. Du sprinter fremad. Kroppen skal være lidt fremadlænet. Sørg for højt knæløft, og et kraftigt armtræk. Løb fx 50 meter fremad.

Derefter trækker du slæden baglæns tilbage til udgangspunktet.



ben
helkropsøvelse
slæde

