



Frivend og stød, alternativ genstand

Du tager genstanden fra jorden og får den først op til brystet, inden du støder den op over hovedet i strakte arme. Sørg for at komme godt ned i knæ, spænd i kropsstammen og bevægelsen op skal være hurtig og eksplosiv.



dogmefitness
dunk
flise
styrketræning
helkropsøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/156>