



Stød med træstub

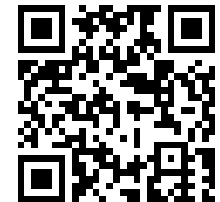
Man tager en træstub og støder den frem så langt man kan.



dogmefitness
M. obliquus externus
M. pectoralis major
M.obliquus internus
triceps brachii
træstub
mave
Bryst
arme



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/164>