



Roning, etbens

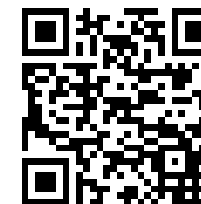
Stræk det ene ben bagud og bøj forover i overkroppen, indtil din krop danner et t. Lad armene hænge forover. Træk vægtene op så de ender ud for kroppen ved navlen.



håndvægt
vandret-træk



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/21>