



Lunges hop

Stå med i bredstående med fødderne i forlængelse af hinanden. Gå ned i knæ og spring. I luften skifter du ben, så du lander med det andet ben forrest. Kan laves med eller uden håndvægte.



håndvægt
kropsvægt
spring



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/23>