

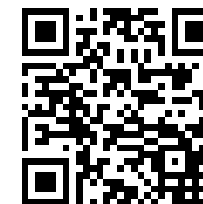


Squat, vægt i favnen

Hold en vægt ved brystet, fx en kettlebell. Lav squat.



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/368>