



# Sideways squat

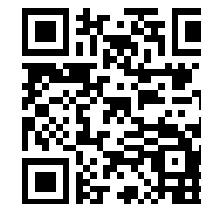
Squat til siden, hvor kun det ene ben bøjes.



knædomineret



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/38>