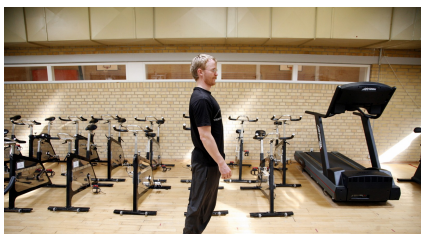
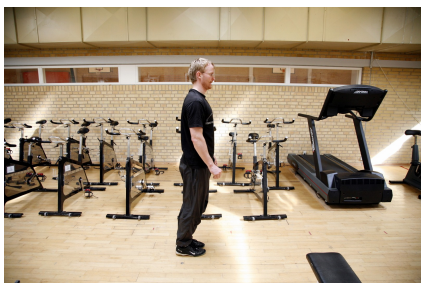




Drop and touch

Fra stående rækker du med den ene hånd frem, mens du fører det andet ben bagud, så du til sidst står i et T.



hoftedomineret
kropsvægt



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/41>