



# Split squat

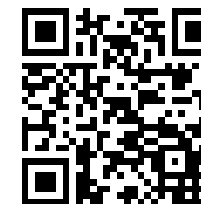
Stangen placeres bag nakken som ved squat. Tag et langt skridt fremad. Bøj ned i knæene, så det bagerste knæ rører jorden. Rejs dig igen.



knædomineret



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/54>