



Military press, stang

Start med vægten på brystet. Herfra stemmes vægtstangen op til strakte arme.



deltoideus
military press
skulder
skulderpres
styrketræning
triceps
vægtstang
lodret skub
skulder
overkrop



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/56>