



Armstrækning, T

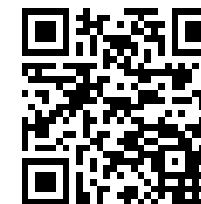
Lav en armstrækning. Når du har strakte arme, løfter du den ene arm op, så du står som et T og overkroppen er vinkelret på gulvet.



håndvægt
vandret-skub



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/59>