



Lunges, med en håndvægt over hovedet

Hold en håndvægt i strakt arm over hovedet. Med vægten i hånden laver du gående lunges.



håndvægt
knædomineret
opvarmning
styrketræning
kropsstamme
helkropsøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/74>