



Squat med makker

Gå sammen tre om en planke. To mand holder planken i enderne, mens den sidste stiller sig op på planken og holder balancen. De to der holder planken laver dybe benbøjninger.

dogmefitness
knædomineret
planke
squat



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/87>