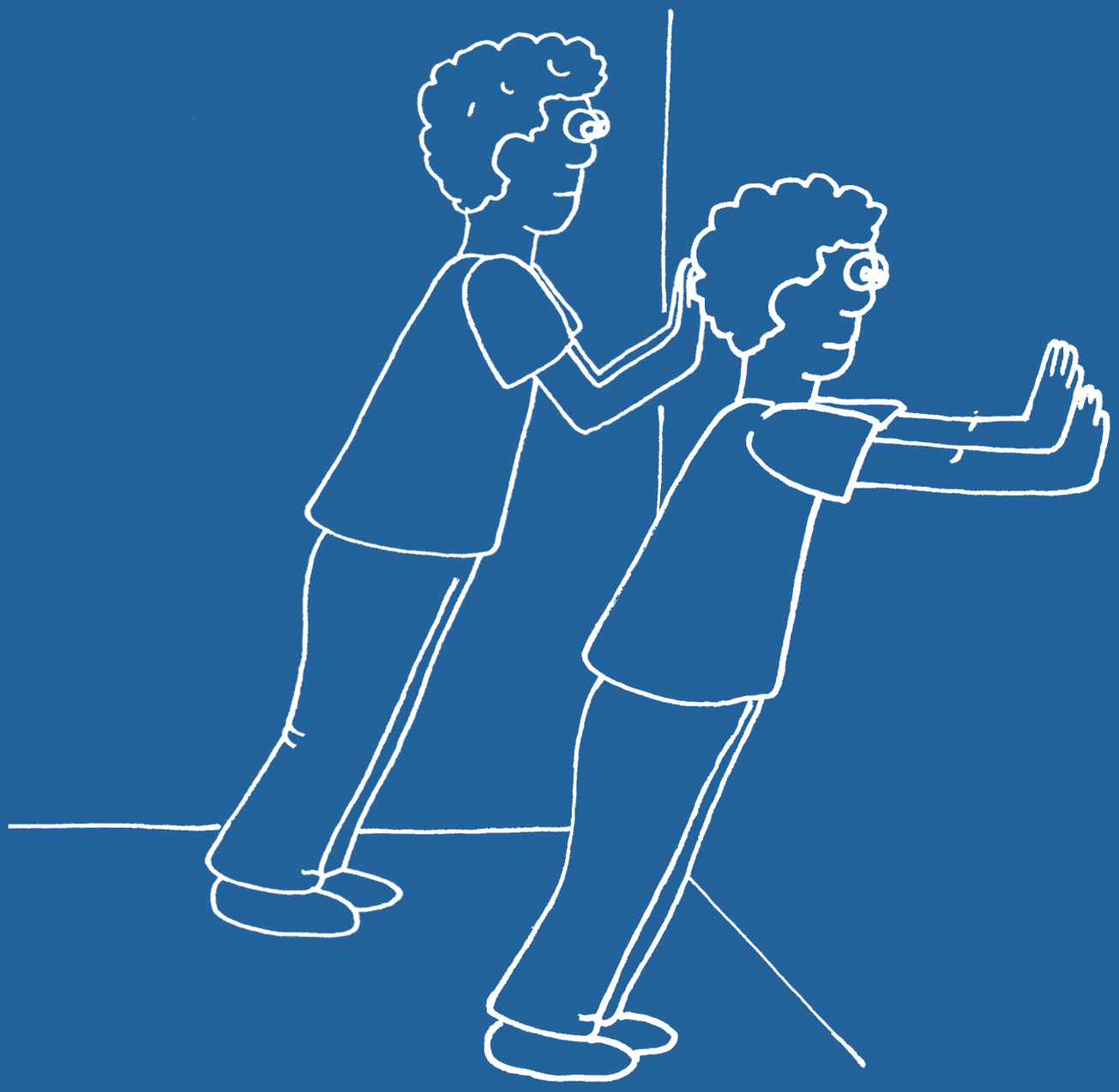
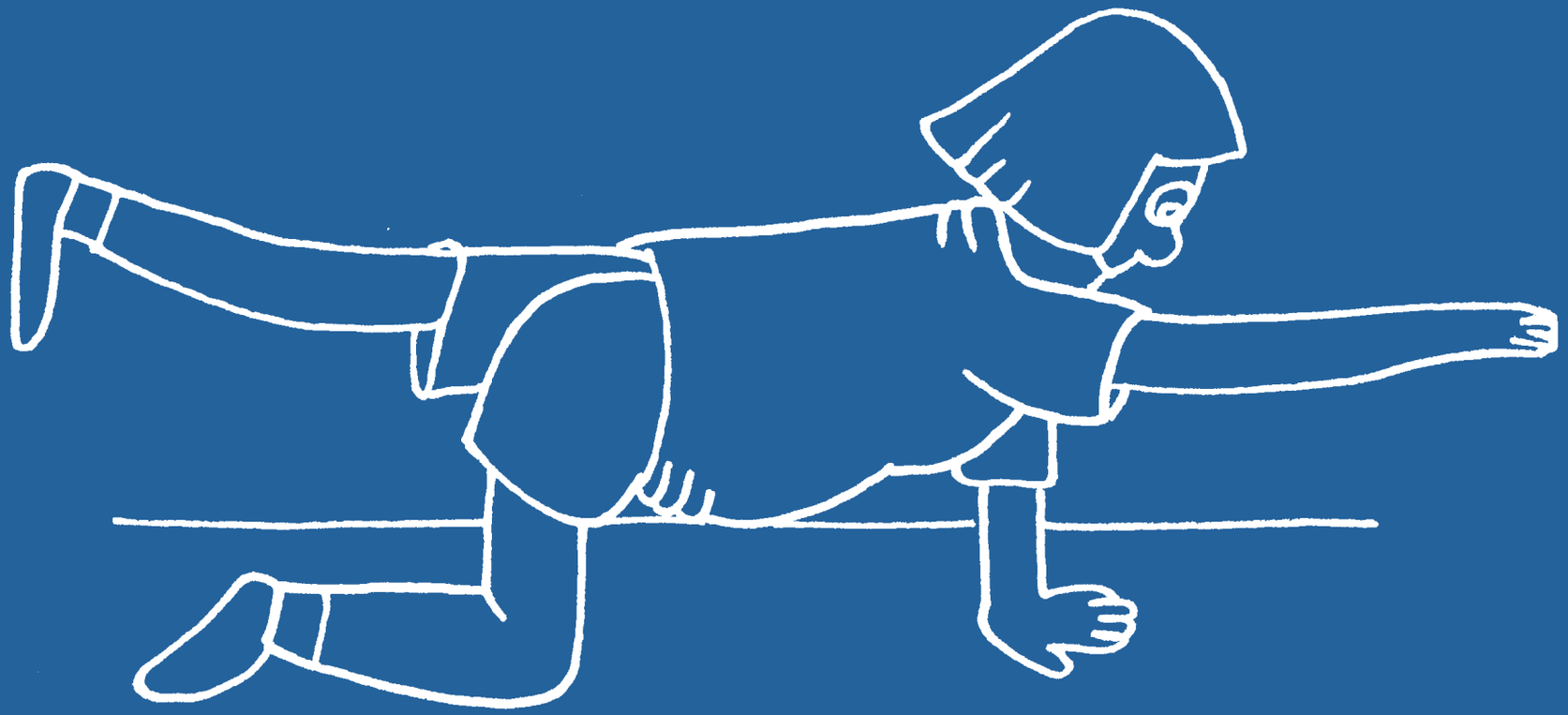
ARMSTRÆK OP AD VÆG



Styrketræning

ParaLeg & Idræt

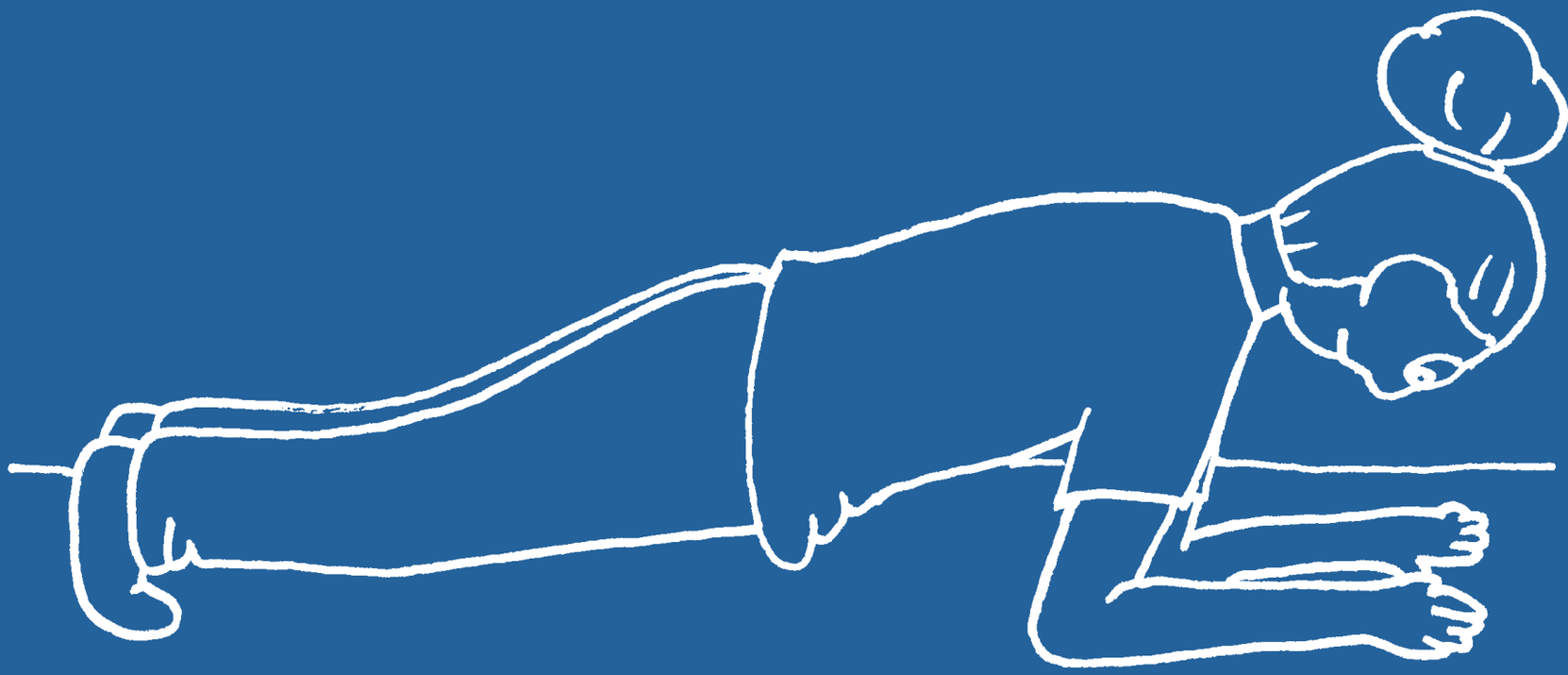
KATTEN



Styrketræning

ParaLeg & Idræt

PLANKEN



Styrketræning

ParaLeg & Idræt

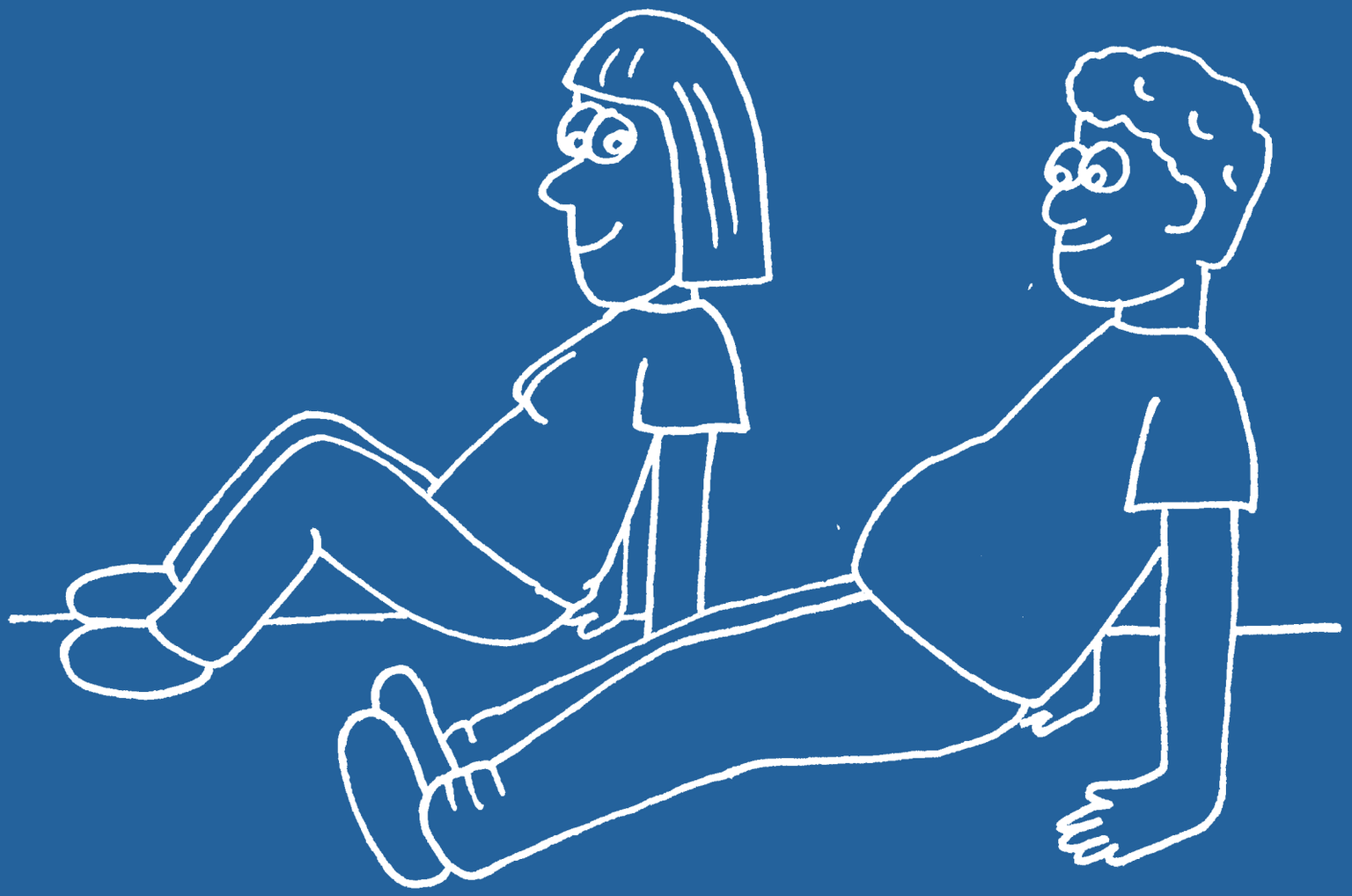
SQUAT



Styrketræning

ParaLeg & Idræt

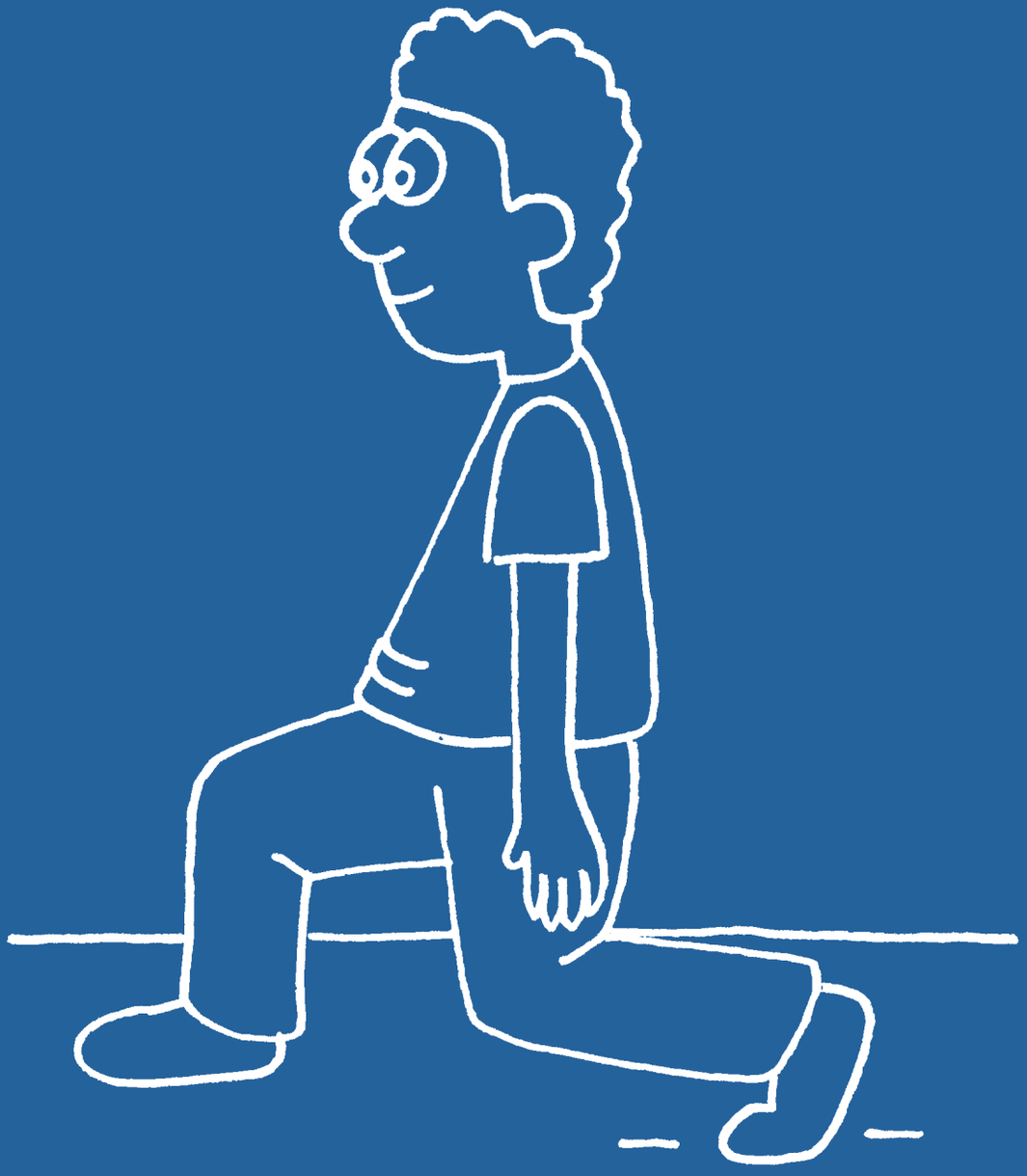
SÆDELØFT SAMMEN



Styrketræning

ParaLeg & Idræt

WALKING LUNGES



Styrketræning

ParaLeg & Idræt