



Benböjsrodd



Enbensböj



Klipphopp



Rodd



Axellyft



Biceps



Armhävning



Triceps



Indrag av knän

Din  **Tränning.se**

Skapa dina egna träningsprogram på nätet

All träning sker på egen risk. Sök alltid kvalificerad hjälp innan du tränar själv.