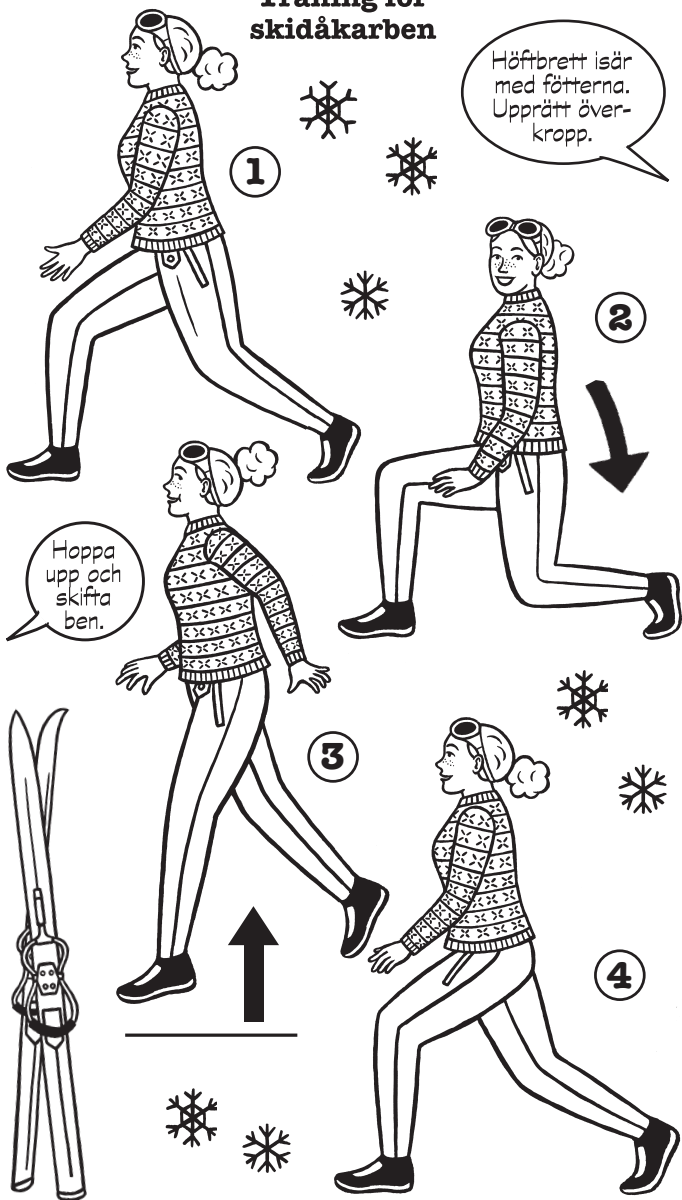


Utfall med hopp

Träning för skidåkarben



Repetera 2 x 12 på varje ben

Naturens egen sportdryck

EFTER TRÄNING



MJÖLK +



FRUKT + VILA



Fler övningar på arla.se/komiform och i QR-koden.