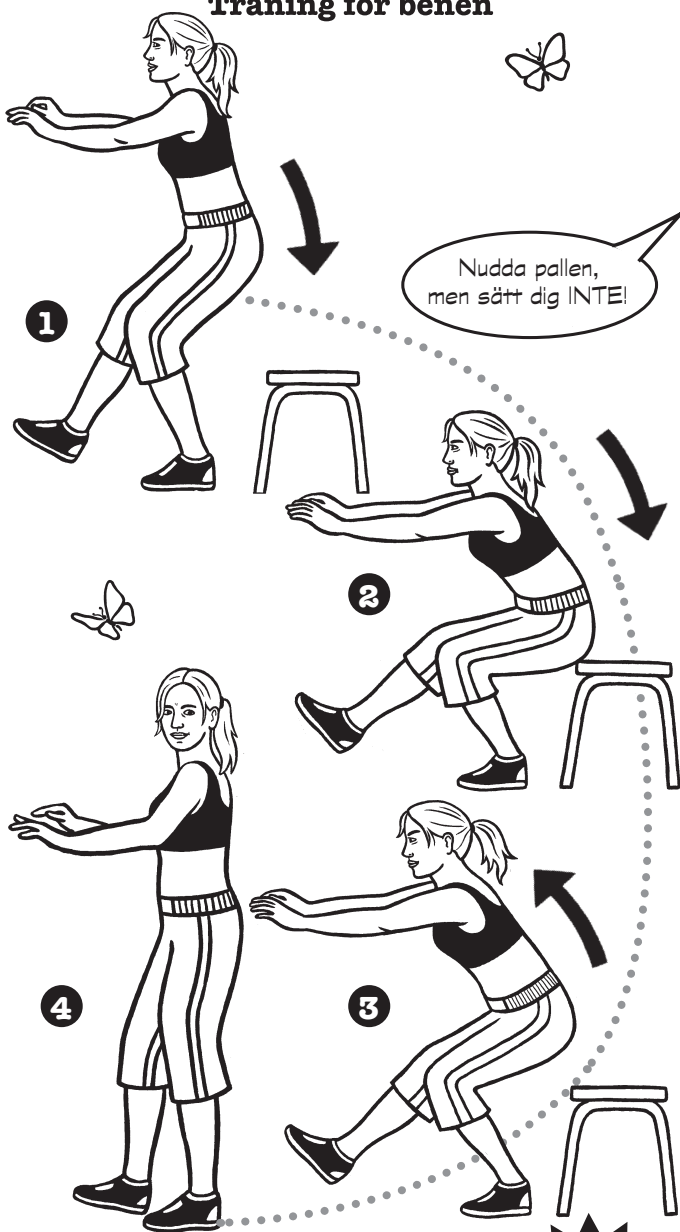


Enbensböj

Träning för benen



Repetera 3 x 10 gånger

EFTER TRÄNING



MJÖLK +



FRUKT + VILA

Kom
i
FORM



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