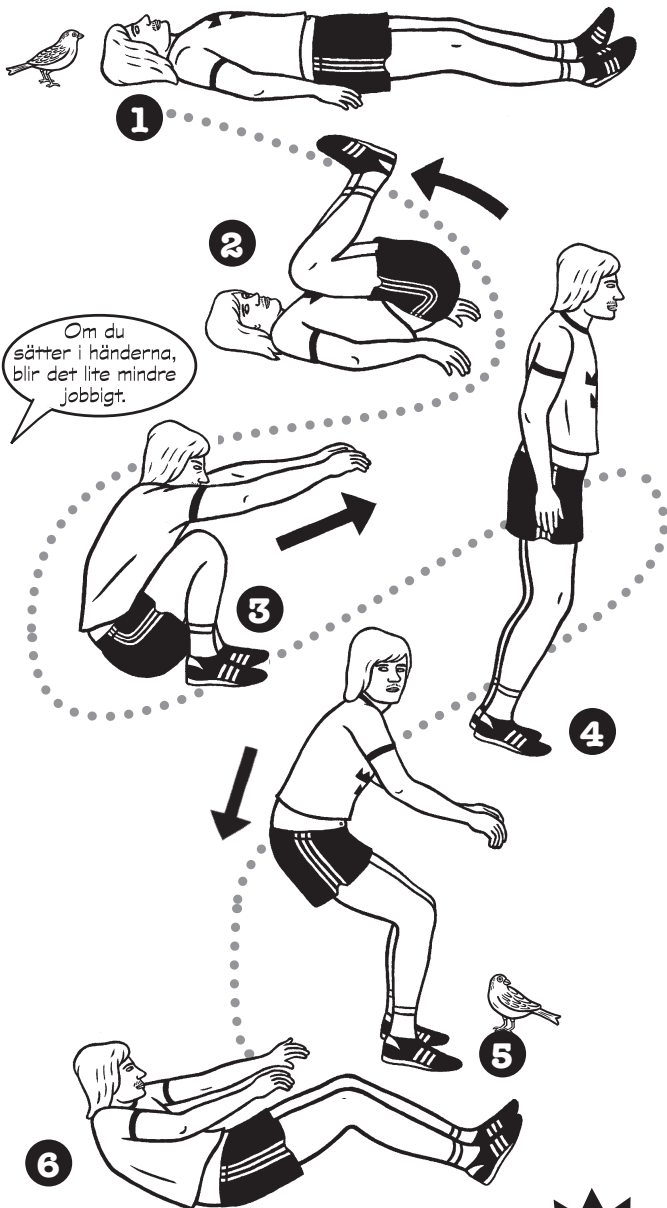


Getups

Träning för underkropp



Repetera 3 x 10 gånger

EFTER TRÄNING



MJÖLK +



FRUKT + VILA



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