

Squat Thrust

Geschrieben von: Christin

Sonntag, den 01. Januar 2017 um 18:43 Uhr -

Squat Thrust heißt übersetzt: Stützstreck. Da sich darunter aber keiner etwas vorstellen kann und es auch schwierig ist dies zu beschreiben, hier ein Link https://www.youtube.com/watch?v=-5Q_3PAsYp5o