

Squat Thrust

Written by Christin
Sunday, 01 January 2017 18:43 -

sorry, translation is coming soon

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