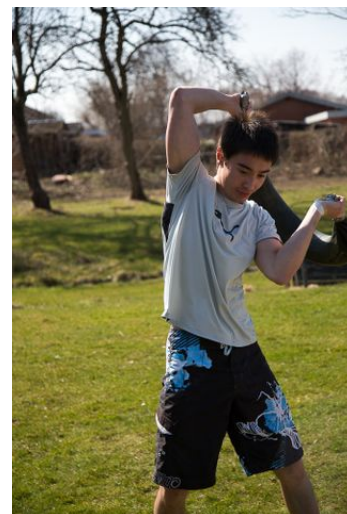


# Bulgarian training bag



Hold den bulgarske træningssæk i hver sin ende. Sving den skiftevis den ene og anden vej rundt om hovedet.