



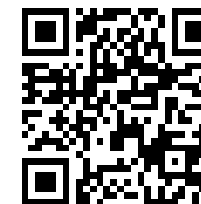
Dips med makker

Parvis. Den ene støtter på armene og benene og skyder hoften op i vejret. Benene er rimeligt spredte. Den anden sætter armene på knæene og begynder at lave dips.

makkerøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/121>