

Squat med makker



Gå sammen tre om en planke. To mand holder planken i enderne, mens den sidste stiller sig op på planken og holder balancen. De to der holder planken laver dybe benbøjninger.

De der løfter skal kigge fremefter og spænde godt op i kropsstammen. Stå med bredstående, og sørg for at hælen er i jorden under hele bevægelsen. Se i øvrigt teknikken under [squat](#).

dogmefitness
knædomineret
planke
squat

