



Dips, med coretræning

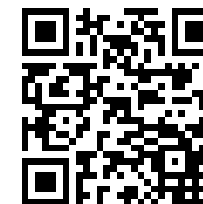
To sammen. En gør klar til at lave almindelige dips, mens den anden holder benene. En gang imellem slipper den stående benet på den arbejdende. Den arbejdende skal samtidig med at vedkommende laver dips holde benet oppe.



dogmefitness
makkerøvelse
træstub



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/90>