

Dips, med coretræning



BY-SA



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.



To sammen. Find en bred træstub. En gør klar til at lave almindelige dips på træstubben, 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

