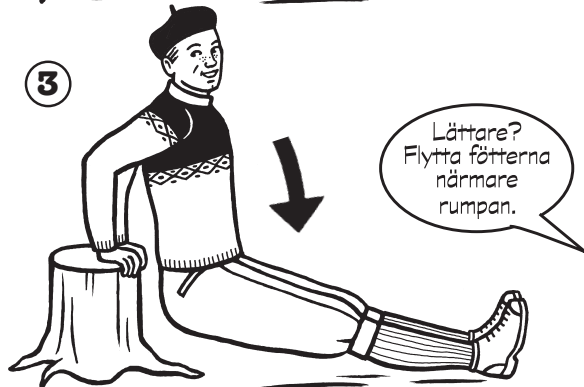


# Dips

## Träning för överarm



Repetera 2 x 12 gånger



### EFTER TRÄNING



MJÖLK

+



SMÖRGÅS

+

VILA

Fler övningar på [arla.se/komiform](http://arla.se/komiform) och i QR-koden.

