

ディップス系トレーニング14種目

No.	Lv.	トレーニング種目
1	初級	パートナー・アシスト・ディップス / 両足補助 (Partner Assisted Dip / Both legs Assist)
2		チューブ・アシスト・ディップス / (Tube Assisted Dip)
3		ベンチ・ディップス (Bench Dip)
4	中級	ストレート・バー・ディップス (Straight Bar Dip)
5		チェスト・ディップス (Chest Dip)
6		シングルエルボー・ディップス (Single Elbow Dip)
7		レギュラー・ディップス (Regular Dip)
8	上級	エキスパロッシブ・アンイーブン・ディップス (Explosive Uneven Dip)
9		ジャンピング・ディップス (Jump Dip)
10		クラップ・ディップス (Clap Dip)
11		エルボー・ディップス (Elbow Dip)
12		ウェイトド・ディップス (Weighted Dip)
13		パートナー・ウェイトド・ディップス / 背負い (Partner Weighted Dip / Carry)
14		コリアン・ディップス (Korean Dip)