8 Minutter

Begynder | 9 min | 88 Kcal

1		Knæ-armbøjninger	x20 Reps
2		Armbøjninger med knæ på bænk Træningsbænk / Stol	x15 Reps
	Pause		30 Sek
3		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	x20 Reps
4		Atlas-armbøjninger 2 Bænke/2 Stole	x10 Reps
	Pause		30 Sek
5		Knæ-armbøjninger	x20 Reps
6		Armbøjninger med knæ på bænk Træningsbænk / Stol	x15 Reps
	Pause		30 Sek
7		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8



Atlas-armbøjninger

2 Bænke/2 Stole

x10
Reps

9



Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde

x20
Reps

Pause **30 Sek**

10



Armbøjninger med knæ på bænk

Træningsbænk / Stol

x15
Reps

11



Knæ-armbøjninger

x20
Reps

12



Atlas-armbøjninger

2 Bænke/2 Stole

x10
Reps

Chestify

Dette er træningen som PDF. I appen oplever du den fulde oplevelse.

Her har du den tekniske struktur. I appen finder du en rigere og mere dynamisk oplevelse.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.