8 Minutter

Begynder | 8 min | 78 Kcal

1



Skiftevis curls

Håndvægt

x15
Reps

Pause **25 Sek**

2



Vægtstangs-curls

Vægtstang

x15
Reps

Pause **25 Sek**

3



Dumbbell lateral raises

Håndvægt

x15
Reps

Pause **25 Sek**

4



Tricep bench dips

Træningsbænk / Stol

x15
Reps

Pause **25 Sek**

5



Triceps Kickbacks

Håndvægt

x15
Reps

Pause **25 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Håndvægt

x15
Reps

Pause **25 Sek**

7



Roterende biceps-curl

Håndvægt

x15
Reps

Pause **25 Sek**

8



Triceps-ekstension med håndvægt

Håndvægt

x15
Reps

Pause **25 Sek**

9



Rear raise

Håndvægt

x15
Reps

Armify

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.