8 minutter - Niveau 2

Øvet | ⏱️ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Armstræk	x16 Reps
	Pause		25 Sek
2		Armstræk	x16 Reps
	Pause		25 Sek
3		Armstræk	x16 Reps
	Pause		25 Sek
4		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x16 Reps
	Pause		25 Sek
5		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x16 Reps
	Pause		25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Armbøjninger - Hænder i brystbredde

x16 Reps

Pause **25 Sek**

7



Armbøjninger - Fødder på bænk

Træningsbænk / Stol

x16 Reps

Pause **25 Sek**

8



Armbøjninger - Fødder på bænk

Træningsbænk / Stol

x16 Reps

Pause **25 Sek**

9



Armbøjninger - Fødder på bænk

Træningsbænk / Stol

x16 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.