8 minutter - Niveau 3

Avanceret | 8 min | 78 Kcal

1		Knæ-armbøjninger	x30 Reps
	Pause		15 Sek
2		Knæ-armbøjninger	x30 Reps
	Pause		15 Sek
3		Armstræk	x30 Reps
	Pause		15 Sek
4		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x30 Reps
	Pause		15 Sek
5		Atlas-armbøjninger 2 Bænke/2 Stole	x25 Reps
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Armbøjninger med knæ på bænk

Træningsbænk / Stol

x30
Reps

Pause **15 Sek**

7



V-armbøjninger med knyttede næver

x10
Reps

Pause **15 Sek**

8



V-armbøjninger med knyttede næver

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.

- Videoguide med komplette animationer
- Egen musik til bedre træning
- Tilpasselig timer og indstillinger
- Progressive planer for 30, 60 og 90 dage
- Nye træningsprogrammer genereret med kunstig intellige...

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.