8 minutters armtræning

Begynder | ⏱ 8 min

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

P4P

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.