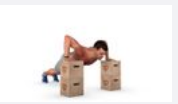
8 minutters brysttræning

Begynder | 9 min

1		Knæ-armbøjninger	x20 Reps
2		Armbøjninger med knæ på bænk Hævet platform	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 Hævet platform	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 Hævet platform	x15 Reps
11		Knæ-armbøjninger	x20 Reps
12		Atlas-armbøjninger 2 Bænke/2 Stole	x10 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.