8 minutters brysttræning – Niveau 2

Øvet | ⏱ 8 min

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

Hævet platform

x16
Reps

Pause **25 Sek**

8



Armbøjninger - Fødder på bænk

Hævet platform

x16
Reps

Pause **25 Sek**

9



Armbøjninger - Fødder på bænk

Hævet platform

x16
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.