8 minutters brysttræning – Niveau 3

Avanceret | 8 min

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

Hævet platform

x30
Reps

Pause **15 Sek**

7



V-armbøjninger med knyttede næver

x10
Reps

Pause **15 Sek**

8



V-armbøjninger med knyttede næver

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.

- 🎬 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 intelligens

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.