Armbøjninger: brystudfordring

Begynder | 8 min

1		Armbøjninger med rotation af overkroppen	30 Sek
		Pause	10 Sek
2		Armstræk	30 Sek
		Pause	10 Sek
3		Diamant-armbøjninger (knæposition)	30 Sek
		Pause	10 Sek
4		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	30 Sek
		Pause	10 Sek
5		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armbøjninger - Fødder på bænk Hævet platform	30 Sek
	Pause		10 Sek
7		Armbøjninger med knæ på bænk Hævet platform	30 Sek
	Pause		10 Sek
8		Atlas-armbøjninger 2 Bænke/2 Stole	30 Sek
	Pause		10 Sek
9		Spartaner-armbøjninger	30 Sek
	Pause		10 Sek
10		Eksplosive armbøjninger	30 Sek
	Pause		10 Sek
11		Hindu-armbøjninger	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V-armbøjninger med knyttede næver	30 Sek

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.