Bryst og mavemuskler til mænd

Øvet | 13 min

1		Hindu-armbøjninger	x15 Reps
	Pause		10 Sek
2		Hindu-armbøjninger	x15 Reps
	Pause		10 Sek
3		Hindu-armbøjninger	x15 Reps
	Pause		10 Sek
4		Omvendt Crunch	x30 Reps
5		Bentryk	x20 Reps
	Pause		10 Sek
6		Omvendt Crunch	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bentryk	x20 Reps
	Pause		10 Sek
8		Fuld vertikal crunch	x30 Reps
	Pause		10 Sek
9		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x25 Reps
	Pause		10 Sek
10		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x25 Reps
	Pause		10 Sek
11		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x25 Reps
	Pause		10 Sek
12		Omvendt Crunch	x30 Reps
13		Benløft i 4 trin	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **10 Sek**

14  **V-armbøjninger med knyttede næver** **x10** Reps

Pause **15 Sek**

15  **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.