Brysttræning »Jernladyen«

Begynder | 5 min

1		Knæ-armbøjninger	x10 Reps
	Pause		30 Sek
2		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	x10 Reps
	Pause		30 Sek
3		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x10 Reps
	Pause		30 Sek
4		Knæ-armbøjninger	x10 Reps
	Pause		30 Sek
5		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	x10 Reps
	Pause		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Diamant-armbøjninger (knæposition)	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.