Creed

Øvet | 8 min | 78 Kcal

1		Diamant-armbøjninger (knæposition)	30 Sek
	Pause		30 Sek
2		Armstræk	30 Sek
	Pause		30 Sek
3		Eksplosive armbøjninger	30 Sek
	Pause		30 Sek
4		V-armbøjninger med knyttede næver	30 Sek
	Pause		30 Sek
5		Diamant-armbøjninger (knæposition)	30 Sek
	Pause		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armstræk	30 Sek

Pause **30 Sek**

7		Eksplosive armbøjninger	30 Sek

Pause **30 Sek**

8		V-armbøjninger med knyttede næver	30 Sek

Chestify

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 intellige...

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.