Indre brystmuskler – avanceret

Avanceret | 9 min

1		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x35 Reps
	Pause		25 Sek
2		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x25 Reps
	Pause		15 Sek
3		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x15 Reps
	Pause		30 Sek
4		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x35 Reps
	Pause		25 Sek
5		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x25 Reps
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x15 Reps

Pause **30 Sek**

7		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x15 Reps
8		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x15 Reps
9		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x15 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.