Insane

Avanceret | 8 min | 78 Kcal

1		Knæ-armbøjninger	x30 Reps
	Pause		20 Sek
2		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x20 Reps
	Pause		20 Sek
3		Armstræk	x30 Reps
	Pause		20 Sek
4		Spartaner-armbøjninger	25 Sek
	Pause		20 Sek
5		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x10 Reps
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hindu-armbøjninger	x5 Reps
	Pause		20 Sek
7		Eksplosive armbøjninger	15 Sek
	Pause		30 Sek
8		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x10 Reps
9		Hindu-armbøjninger	x5 Reps
10		Eksplosive armbøjninger	15 Sek
	Pause		30 Sek
11		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x20 Reps

Chestify

Dette er træningen som PDF. I appen oplever du den fulde

Her har du den t… du en rigere og mere dynamisk op…

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.