Insane

Avanceret | 12 min | 118 Kcal

1		**Vægtstangs-curls** Vægtstang	**20** Sek
	Pause		**10 Sek**
2		**Skiftende hammer-curls** Håndvægt	**20** Sek
	Pause		**10 Sek**
3		**Vægtstangs-curls** Vægtstang	**30** Sek
	Pause		**10 Sek**
4		**Skiftende hammer-curls** Håndvægt	**30** Sek
	Pause		**30 Sek**
5		**Triceps-ekstension med håndvægt** Håndvægt	**30** Sek
	Pause		**15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Tricep bench dips** Træningsbænk / Stol	**30** Sek
	Pause		**15 Sek**
7		**Triceps Kickbacks** Håndvægt	**30** Sek
	Pause		**5 Sek**
8		**Dips med 2 bænke** 2 Bænke/2 Stole	**30** Sek
	Pause		**30 Sek**
9		**Triceps-ekstension med håndvægt** Håndvægt	**30** Sek
10		**Siddende skiftende curls** Vægtstang	**x20** Reps
	Pause		**30 Sek**
11		**Triceps-ekstension med håndvægt** Håndvægt	**30** Sek
12		**Siddende skiftende curls** Vægtstang	**x20** Reps
	Pause		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13 

Dips med 2 bænke

2 Bænke/2 Stole

30 Sek

14 

Roterende biceps-curl

Håndvægt

30 Sek

Pause 15 Sek

15 

Dumbbell lateral raises

Håndvægt

x25 Reps

Pause 20 Sek

16 

Dumbbell lateral raises

Håndvægt

x25 Reps

Armify

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.