Insane - Niveau 2

Avanceret | 12 min | 118 Kcal

1		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	x30 Reps
	Pause		20 Sek
2		Armstræk	x30 Reps
	Pause		20 Sek
3		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x20 Reps
4		Armstræk	x20 Reps
	Pause		30 Sek
5		Armbøjninger med rotation af overkroppen	x5 Reps
	Pause		30 Sek
6		Armbøjninger - Fødder på bænk Træningsbænk / Stol	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Pause		45 Sek
7		Spartaner-armbøjninger	35 Sek
	Pause		30 Sek
8		Hindu-armbøjninger	x8 Reps
9		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x20 Reps
	Pause		20 Sek
10		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x15 Reps
	Pause		10 Sek
11		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x10 Reps
	Pause		30 Sek
12		Eksplosive armbøjninger	20 Sek
	Pause		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Armbøjninger med rotation af overkroppen	x5 Reps
		Pause	20 Sek
14		Eksplosive armbøjninger	20 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.