# Insane - Niveau 2

Avanceret | 20 min | 196 Kcal

1 

**Tricep bench dips**

Træningsbænk / Stol

**x25** Reps

Pause **25 Sek**

2 

**Triceps-ekstension med håndvægt**

Håndvægt

**30** Sek

Pause **30 Sek**

3 

**Dumbbell lateral raises**

Håndvægt

**x25** Reps

Pause **25 Sek**

4 

**Rear raise**

Håndvægt

**x25** Reps

Pause **30 Sek**

5 

**Tricep bench dips**

Træningsbænk / Stol

**x30** Reps

6 

**Triceps-ekstension med håndvægt**

Håndvægt

**30** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **45 Sek**

**7**



- **Dumbbell lateral raises**

Håndvægt

**x30** Reps

Pause **30 Sek**

**8**



- **Rear raise**

Håndvægt

**x30** Reps

Pause **45 Sek**

**9**



- **Vægtstangs-curls**

Vægtstang

**x20** Reps

Pause **20 Sek**

**10**



- **Håndled-curls med vægtstang**

Vægtstang

**x20** Reps

Pause **20 Sek**

**11**



- **Vægtstangs-curls**

Vægtstang

**x20** Reps

Pause **20 Sek**

**12**



- **Håndled-curls med vægtstang**

Vægtstang

**x20** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **20 Sek**

13 

**Vægtstangs-curls**

Vægtstang

**x20** Reps

Pause **20 Sek**

14 

**Håndled-curls med vægtstang**

Vægtstang

**x20** Reps

Pause **45 Sek**

15 

**Siddende skiftende curls**

Vægtstang

**x25** Reps

Pause **30 Sek**

16 

**Siddende skiftende curls**

Vægtstang

**x25** Reps

Pause **30 Sek**

17 

**Alternate front raise**

Håndvægt

**x30** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



# 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.