Insane - Niveau 3

Avanceret | 22 min | 216 Kcal

1		Sjerne-armbøjninger	x30 Reps
	Pause		20 Sek
2		Sjerne-armbøjninger	x20 Reps
	Pause		10 Sek
3		Sjerne-armbøjninger	x10 Reps
	Pause		10 Sek
4		Eksplosive armbøjninger	40 Sek
	Pause		20 Sek
5		Eksplosive armbøjninger	25 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Eksplosive armbøjninger	15 Sek
		Pause	10 Sek
7		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x30 Reps
		Pause	20 Sek
8		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x25 Reps
		Pause	15 Sek
9		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x20 Reps
		Pause	10 Sek
10		Spartaner-armbøjninger	30 Sek
		Pause	30 Sek
11		Spartaner-armbøjninger	20 Sek
		Pause	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● **Spartaner-armbøjninger** **15** Sek

Pause **15 Sek**

13  ● **Armbøjninger med rotation af overkroppen** **x15** Reps

Pause **30 Sek**

14  ● **Armbøjninger med rotation af overkroppen** **x10** Reps

Pause **20 Sek**

15  ● **Armbøjninger med rotation af overkroppen** **x10** Reps

Pause **30 Sek**

16  ● **Spiderman-armbøjninger** **30** Sek

Pause **15 Sek**

17  ● **Spiderman-armbøjninger** **30** Sek

Pause **15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Spiderman-armbøjninger	30 Sek
		Pause	30 Sek
19		Hindu-armbøjninger	x30 Reps
		Pause	20 Sek
20		Hindu-armbøjninger	x20 Reps
		Pause	15 Sek
21		Hindu-armbøjninger	x15 Reps
		Pause	30 Sek
22		Eksplosive armbøjninger	15 Sek
23		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x15 Reps
24		Eksplosive armbøjninger	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x15 Reps
		Pause	30 Sek
26		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x15 Reps
27		Eksplosive armbøjninger	15 Sek
28		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x15 Reps
29		Eksplosive armbøjninger	15 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.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.