Klar til sommer

Øvet | 4 min | 39 Kcal

1		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	40 Sek
	Pause		20 Sek
2		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	40 Sek
	Pause		20 Sek
3		Armbøjninger med rotation af overkroppen	40 Sek
	Pause		20 Sek
4		Diamant-armbøjninger (knæposition)	40 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.