Klar til sommer

Begynder | 11 min | 108 Kcal

1



Omvendt vægtstangs-curl

Vægtstang

30 Sek

Pause **30 Sek**

2



Triceps Kickbacks

Håndvægt

30 Sek

Pause **30 Sek**

3



Alternate front raise

Håndvægt

x30 Reps

Pause **30 Sek**

4



Tricep bench dips

Træningsbænk / Stol

30 Sek

Pause **30 Sek**

5



Vægtstangs-curls

Vægtstang

30 Sek

Pause **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Dumbbell lateral raises** Håndvægt	**x30** Reps
	Pause		**30 Sek**
7		**Tricep bench dips** Træningsbænk / Stol	**30** Sek
	Pause		**30 Sek**
8		**Skiftende hammer-curls** Håndvægt	**30** Sek
	Pause		**30 Sek**
9		**Triceps-ekstension med håndvægt** Håndvægt	**30** Sek
	Pause		**30 Sek**
10		**Rear raise** Håndvægt	**x30** 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 o

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.