Klar til sommer – armtræning

Begynder | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

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 intelligens

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.