Kun biceps

Avanceret | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Håndvægt	x30 Reps
2		Dumbbell lateral raises Håndvægt	30 Sek
3		Dumbbell lateral raises Håndvægt	30 Sek
4		Dumbbell lateral raises Håndvægt	30 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.

- 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.