Kun biceps

Begynder | 3 min

1		**Skiftevis curls** Håndvægt	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
2		**Skiftende hammer-curls** Håndvægt	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
3		**Roterende biceps-curl** Håndvægt	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
4		**Koncentrations-curl** Håndvægt	**20** Sek

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.