Kun biceps

Begynder | 3 min | 29 Kcal

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

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 oplevelse.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.