Kun biceps

Begynder | 7 min | 69 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Håndvægt	30 Sek
	Pause		20 Sek
2		Alternate front raise Håndvægt	30 Sek
	Pause		20 Sek
3		Rear raise Håndvægt	30 Sek
	Pause		20 Sek
4		Dumbbell lateral raises Håndvægt	30 Sek
	Pause		20 Sek
5		Alternate front raise Håndvægt	30 Sek
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rear raise Håndvægt	30 Sek
	Pause		20 Sek
7		Dumbbell lateral raises Håndvægt	30 Sek
	Pause		20 Sek
8		Alternate front raise Håndvægt	30 Sek
	Pause		20 Sek
9		Rear raise Håndvægt	30 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.