Kun skuldre

Begynder | 7 min

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

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.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.