Løst fedt

Øvet | 8 min | 78 Kcal

1		Roterende biceps-curl Håndvægt	30 Sek
2		Triceps-ekstension med håndvægt Håndvægt	30 Sek
	Pause		15 Sek
3		Tricep bench dips Træningsbænk / Stol	x20 Reps
	Pause		15 Sek
4		Roterende biceps-curl Håndvægt	30 Sek
5		Triceps-ekstension med håndvægt Håndvægt	30 Sek
	Pause		15 Sek
6		Tricep bench dips Træningsbænk / Stol	x20 Reps
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Skiftende hammer-curls Håndvægt	30 Sek
8		Triceps Kickbacks Håndvægt	30 Sek
	Pause		15 Sek
9		Tricep bench dips Træningsbænk / Stol	x20 Reps
	Pause		15 Sek
10		Triceps-ekstension med håndvægt Håndvægt	30 Sek
11		Triceps Kickbacks Håndvægt	30 Sek
12		Tricep bench dips Træningsbænk / Stol	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.