»Muskelfabrik« – brysttræning

Øvet | 11 min

1



Armbøjninger - Hænder i brystbredde

x20 Reps

Pause 20 Sek

2



Armbøjninger - Hænder i brystbredde

x20 Reps

Pause 20 Sek

3



Armbøjninger - Hænder i brystbredde

x20 Reps

Pause 60 Sek

4



Armbøjninger - Fødder på bænk

Hævet platform

x15 Reps

Pause 15 Sek

5



Armbøjninger - Fødder på bænk

Hævet platform

x15 Reps

Pause 15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armbøjninger - Fødder på bænk Hævet platform	x14 Reps
		Pause	60 Sek
7		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x15 Reps
		Pause	10 Sek
8		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x15 Reps
		Pause	10 Sek
9		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x15 Reps
		Pause	60 Sek
10		Hindu-armbøjninger	x10 Reps
		Pause	10 Sek
11		Hindu-armbøjninger	x10 Reps
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hindu-armbøjninger	x10 Reps

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.