Op og ned – brysttræning

Øvet | ⏱ 6 min

1		**Atlas-armbøjninger** 2 Bænke/2 Stole	**x20** Reps
	Pause		**20 Sek**
2		**Atlas-armbøjninger** 2 Bænke/2 Stole	**x20** Reps
	Pause		**20 Sek**
3		**Atlas-armbøjninger** 2 Bænke/2 Stole	**x20** Reps
	Pause		**20 Sek**
4		**Armbøjninger - Fødder på bænk** Hævet platform	**x20** Reps
	Pause		**20 Sek**
5		**Armbøjninger - Fødder på bænk** Hævet platform	**x20** Reps
	Pause		**20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armbøjninger - Fødder på bænk Hævet platform	x20 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.