Overkropstræning

Øvet ⏱️ 9 min

1		Planken	40 Sek
		Pause	20 Sek
2		Spiderman-armbøjninger	x15 Reps
		Pause	20 Sek
3		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	x15 Reps
		Pause	20 Sek
4		Skrå nedrulning	x10 Reps
		Pause	20 Sek
5		Skiftende spark	30 Sek
		Pause	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Sjerne-armbøjninger** **x20** Reps

Pause **20 Sek**

7  **Tricep bench dips**

Træningsbænk / Stol

x20 Reps

Pause **20 Sek**

8  **Rundsavs-planke** **x15** Reps

Pause **20 Sek**

9  **Armstræk** **x20** Reps

Pause **20 Sek**

10  **Planken** **40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.