Push-Ups Challenge

Begynder | 8 min | 78 Kcal

1		Armbøjninger med rotation af overkroppen	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Armstræk	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Diamant-armbøjninger (knæposition)	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Armbøjninger - Fødder på bænk — 30 Sek

Træningsbænk / Stol

Pause — 10 Sek

7  Armbøjninger med knæ på bænk — 30 Sek

Træningsbænk / Stol

Pause — 10 Sek

8  Atlas-armbøjninger — 30 Sek

2 Bænke/2 Stole

Pause — 10 Sek

9  Spartaner-armbøjninger — 30 Sek

Pause — 10 Sek

10  Eksplosive armbøjninger — 30 Sek

Pause — 10 Sek

11  Hindu-armbøjninger — 30 Sek

Pause — 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V-armbøjninger med knyttede næver	30 Sek

Quickify

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 intellige...

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.