Pyramidetræning – brystmuskler

Avanceret | 6 min

1		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x30 Reps
	Pause		30 Sek
2		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x20 Reps
	Pause		20 Sek
3		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x10 Reps
	Pause		10 Sek
4		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x5 Reps
	Pause		30 Sek
5		Armstræk	x30 Reps
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armstræk	x20 Reps
	Pause		10 Sek
7		Armstræk	x10 Reps
	Pause		5 Sek
8		Armstræk	x5 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.