Spartansk brysttræning

Avanceret | 7 min

1		Bjergbestiger	30 Sek
2		Sjerne-armbøjninger	x30 Reps
	Pause		20 Sek
3		Jump Burpees	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Spiderman-armbøjninger	x20 Reps
	Pause		15 Sek
5		Spartaner-armbøjninger	30 Sek
	Pause		30 Sek
6		Hindu-armbøjninger	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **15 Sek**

7  **Jump Burpees** **30** Sek

Pause **15 Sek**

8  **Sjerne-armbøjninger** **x30** 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.