# STORE arme

Øvet | 12 min | 118 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Vægtstangs-curls<br>Vægtstang | x20<br>Reps |
| | Pause | | 40 Sek |
| 2 |  | Vægtstangs-curls<br>Vægtstang | x18<br>Reps |
| | Pause | | 40 Sek |
| 3 |  | Vægtstangs-curls<br>Vægtstang | x16<br>Reps |
| | Pause | | 40 Sek |
| 4 |  | Vægtstangs-curls<br>Vægtstang | x14<br>Reps |
| | Pause | | 40 Sek |
| 5 |  | Vægtstangs-curls<br>Vægtstang | x12<br>Reps |
| | Pause | | 40 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



**Siddende skiftende curls**

Vægtstang

**x10**

Reps

Pause **40 Sek**

7



**Siddende skiftende curls**

Vægtstang

**x10**

Reps

Pause **40 Sek**

8



**Siddende skiftende curls**

Vægtstang

**x10**

Reps

Pause **30 Sek**

9



**Roterende biceps-curl**

Håndvægt

**x10**

Reps

Pause **40 Sek**

10



**Roterende biceps-curl**

Håndvægt

**x20**

Reps

Pause **60 Sek**

11



**Vægtstangs-curls**

Vægtstang

**x20**

Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



# Armify

## 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.