Store arme – bicepstræning

Øvet | 12 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Siddende skiftende curls

Træningsbænk / Stol

x10

Reps

Pause **40 Sek**

7



Siddende skiftende curls

Træningsbænk / Stol

x10

Reps

Pause **40 Sek**

8



Siddende skiftende curls

Træningsbænk / Stol

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.



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.