Tonede arme med lette vægte

Øvet | ⏱ 8 min

1		Roterende biceps-curl Håndvægt	30 Sek
2		Triceps-ekstension med håndvægt Håndvægt	30 Sek
	Pause		15 Sek
3		Tricep bench dips Træningsbænk / Stol	x20 Reps
	Pause		15 Sek
4		Roterende biceps-curl Håndvægt	30 Sek
5		Triceps-ekstension med håndvægt Håndvægt	30 Sek
	Pause		15 Sek
6		Tricep bench dips Træningsbænk / Stol	x20 Reps
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7



Skiftende hammer-curls

Håndvægt

30 Sek

8



Triceps Kickbacks

Håndvægt

30 Sek

Pause **15 Sek**

9



Tricep bench dips

Træningsbænk / Stol

x20 Reps

Pause **15 Sek**

10



Triceps-ekstension med håndvægt

Håndvægt

30 Sek

11



Triceps Kickbacks

Håndvægt

30 Sek

12



Tricep bench dips

Træningsbænk / Stol

30 Sek

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.