Udfordringen

Øvet | 5 min | 49 Kcal

1 

Omvendt vægtstangs-curl

Vægtstang

40 Sek

Pause **20 Sek**

2 

Siddende skiftende curls

Vægtstang

40 Sek

Pause **20 Sek**

3 

Koncentrations-curl

Håndvægt

20 Sek

Pause **20 Sek**

4 

Triceps Kickbacks

Håndvægt

40 Sek

Pause **20 Sek**

5 

Tricep bench dips

Træningsbænk / Stol

40 Sek

Pause **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Håndled-curls med vægtstang Vægtstang	40 Sek

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.