Underarmstræning

Begynder | 2 min

1		**Håndled-curls med vægtstang (baglæns)** Vægtstang	**x10** Reps
	Pause		**10 Sek**
2		**Håndled-curls med vægtstang (baglæns)** Vægtstang	**x10** Reps
	Pause		**10 Sek**
3		**Håndled-curls med vægtstang (baglæns)** Vægtstang	**x10** Reps
	Pause		**10 Sek**
4		**Håndled-curls med vægtstang (baglæns)** Vægtstang	**x10** 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.