Upper Body

Avanceret | 8 min | 78 Kcal

1		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek
		Pause	10 Sek
2		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	30 Sek
		Pause	10 Sek
3		Side-planke med krydsede ben	30 Sek
		Pause	10 Sek
4		Frontløft med håndvægt Håndvægt	30 Sek
		Pause	10 Sek
5		Frontløft med håndvægt Håndvægt	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armstræk	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Burpees	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Mavebøjninger med knæene til brystet	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Armbøjninger med knæ på bænk Træningsbænk / Stol	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Dobbelt Twist	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Tricep bench dips Træningsbænk / Stol	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Planken	30 Sek

Quickify

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.