»Vanvittig« brysttræning

Avanceret | ⏱ 8 min

1		Knæ-armbøjninger	x30 Reps
	Pause		20 Sek
2		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x20 Reps
	Pause		20 Sek
3		Armstræk	x30 Reps
	Pause		20 Sek
4		Spartaner-armbøjninger	25 Sek
	Pause		20 Sek
5		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x10 Reps
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hindu-armbøjninger	x5 Reps
		Pause	20 Sek
7		Eksplosive armbøjninger	15 Sek
		Pause	30 Sek
8		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x10 Reps
9		Hindu-armbøjninger	x5 Reps
10		Eksplosive armbøjninger	15 Sek
		Pause	30 Sek
11		Diamant-armbøjninger (knæposition)	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.