»Vanvittig« brysttræning – Niveau 2

Avanceret | 12 min

1		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	x30 Reps
	Pause		20 Sek
2		Armstræk	x30 Reps
	Pause		20 Sek
3		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x20 Reps
4		Armstræk	x20 Reps
	Pause		30 Sek
5		Armbøjninger med rotation af overkroppen	x5 Reps
	Pause		30 Sek
6		Armbøjninger - Fødder på bænk Hævet platform	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **45 Sek**

7  ● **Spartaner-armbøjninger** **35** Sek

Pause **30 Sek**

8  ● **Hindu-armbøjninger** **x8** Reps

9  ● **Diamant-armbøjninger (knæposition)** **x20** Reps

Pause **20 Sek**

10  ● **Diamant-armbøjninger (knæposition)** **x15** Reps

Pause **10 Sek**

11  ● **Diamant-armbøjninger (knæposition)** **x10** Reps

Pause **30 Sek**

12  ● **Eksplosive armbøjninger** **20** Sek

Pause **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Armbøjninger med rotation af overkroppen	x5 Reps
		Pause	20 Sek
14		Eksplosive armbøjninger	20 Sek

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.