»Vanvittig« brysttræning – Niveau 3

Avanceret | 22 min

1		Sjerne-armbøjninger	x30 Reps
	Pause		20 Sek
2		Sjerne-armbøjninger	x20 Reps
	Pause		10 Sek
3		Sjerne-armbøjninger	x10 Reps
	Pause		10 Sek
4		Eksplosive armbøjninger	40 Sek
	Pause		20 Sek
5		Eksplosive armbøjninger	25 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Eksplosive armbøjninger	15 Sek
		Pause	10 Sek
7		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x30 Reps
		Pause	20 Sek
8		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x25 Reps
		Pause	15 Sek
9		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x20 Reps
		Pause	10 Sek
10		Spartaner-armbøjninger	30 Sek
		Pause	30 Sek
11		Spartaner-armbøjninger	20 Sek
		Pause	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Spartaner-armbøjninger	15 Sek
		Pause	15 Sek
13		Armbøjninger med rotation af overkroppen	x15 Reps
		Pause	30 Sek
14		Armbøjninger med rotation af overkroppen	x10 Reps
		Pause	20 Sek
15		Armbøjninger med rotation af overkroppen	x10 Reps
		Pause	30 Sek
16		Spiderman-armbøjninger	30 Sek
		Pause	15 Sek
17		Spiderman-armbøjninger	30 Sek
		Pause	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Spiderman-armbøjninger	30 Sek
		Pause	30 Sek
19		Hindu-armbøjninger	x30 Reps
		Pause	20 Sek
20		Hindu-armbøjninger	x20 Reps
		Pause	15 Sek
21		Hindu-armbøjninger	x15 Reps
		Pause	30 Sek
22		Eksplosive armbøjninger	15 Sek
23		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x15 Reps
24		Eksplosive armbøjninger	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x15 Reps
	Pause		30 Sek
26		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x15 Reps
27		Eksplosive armbøjninger	15 Sek
28		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x15 Reps
29		Eksplosive armbøjninger	15 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.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.