»Vanvittige« arme

Avanceret | 12 min

1		Vægtstangs-curls Vægtstang	20 Sek
	Pause		10 Sek
2		Skiftende hammer-curls Håndvægt	20 Sek
	Pause		10 Sek
3		Vægtstangs-curls Vægtstang	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Skiftende hammer-curls Håndvægt	30 Sek
	Pause		30 Sek
5		Triceps-ekstension med håndvægt Håndvægt	30 Sek
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Tricep bench dips

Træningsbænk / Stol

30 Sek

Pause 15 Sek

7



Triceps Kickbacks

Håndvægt

30 Sek

Pause 5 Sek

8



Dips med 2 bænke

2 Bænke/2 Stole

30 Sek

Pause 30 Sek

9



Triceps-ekstension med håndvægt

Håndvægt

30 Sek

10



Siddende skiftende curls

Træningsbænk / Stol

x20 Reps

Pause 30 Sek

11



Triceps-ekstension med håndvægt

Håndvægt

30 Sek

12



Siddende skiftende curls

Træningsbænk / Stol

x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **30 Sek**

13 

Dips med 2 bænke

2 Bænke/2 Stole

30 Sek

14 

Roterende biceps-curl

Håndvægt

30 Sek

Pause **15 Sek**

15 

Dumbbell lateral raises

Håndvægt

x25 Reps

Pause **20 Sek**

16 

Dumbbell lateral raises

Håndvægt

x25 Reps

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.