»Vanvittige« arme – Niveau 2

Avanceret | 20 min

1		**Tricep bench dips** Træningsbænk / Stol	**x25** Reps
	Pause		**25 Sek**
2		**Triceps-ekstension med håndvægt** Håndvægt	**30** Sek
	Pause		**30 Sek**
3		**Dumbbell lateral raises** Håndvægt	**x25** Reps
	Pause		**25 Sek**
4		**Rear raise** Håndvægt	**x25** Reps
	Pause		**30 Sek**
5		**Tricep bench dips** Træningsbænk / Stol	**x30** Reps
6		**Triceps-ekstension med håndvægt** Håndvægt	**30** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **45 Sek**

7



Dumbbell lateral raises

Håndvægt

x30
Reps

Pause **30 Sek**

8



Rear raise

Håndvægt

x30
Reps

Pause **45 Sek**

9



Vægtstangs-curls

Vægtstang

x20
Reps

Pause **20 Sek**

10



Håndled-curls med vægtstang

Vægtstang

x20
Reps

Pause **20 Sek**

11



Vægtstangs-curls

Vægtstang

x20
Reps

Pause **20 Sek**

12



Håndled-curls med vægtstang

Vægtstang

x20
Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **20 Sek**

13 

● **Vægtstangs-curls**

Vægtstang

x20
Reps

Pause **20 Sek**

14 

● **Håndled-curls med vægtstang**

Vægtstang

x20
Reps

Pause **45 Sek**

15 

● **Siddende skiftende curls**

Træningsbænk / Stol

x25
Reps

Pause **30 Sek**

16 

● **Siddende skiftende curls**

Træningsbænk / Stol

x25
Reps

Pause **30 Sek**

17 

● **Alternate front raise**

Håndvægt

x30
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.