Øvre brystmuskler

Avanceret | 9 min

1		Armbøjninger med knæ på bænk Hævet platform	x20 Reps
	Pause		30 Sek
2		Armbøjninger med knæ på bænk Hævet platform	x20 Reps
	Pause		30 Sek
3		Armbøjninger med knæ på bænk Hævet platform	x20 Reps
	Pause		30 Sek
4		V-armbøjninger med knyttede næver	x10 Reps
	Pause		30 Sek
5		V-armbøjninger med knyttede næver	x10 Reps
	Pause		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **V-armbøjninger med knyttede næver**

x10
Reps

Pause **30 Sek**

7



- **Armbøjninger - Fødder på bænk**

Hævet platform

x20
Reps

Pause **40 Sek**

8



- **Armbøjninger - Fødder på bænk**

Hævet platform

x20
Reps

Pause **40 Sek**

9



- **Armbøjninger - Fødder på bænk**

Hævet platform

x20
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.