50 armhevinger – utfordring

Nybegynner | 2 min

1		Armhevinger	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
2		Armhevinger	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
3		Armhevinger	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
4		Armhevinger	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
5		Armhevinger	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

Dette er treningen som PDF. I appen opplever du den fulle opplevelsen.

Her har du den tekniske strukturen. I appen finner du en rikere og mer dynamisk opplevelse.

- 🎬 Videoguide med komplette animasjoner
- 🎵 Egen musikk for bedre trening
- ⚙️ Tilpassbar timer og innstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dager
- ✨ Nye treningsøkter generert med kunstig intelligens

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.