8 Minutter

Nybegynner | 9 min | 88 Kcal

1		Push-ups på knærne	x20 Reps
2		Armhevinger med kne på benk Benk / Stol	x15 Reps
	Hvile		30 Sek
3		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	x20 Reps
4		Atlas-push-ups 2 Benker / 2 Stoler	x10 Reps
	Hvile		30 Sek
5		Push-ups på knærne	x20 Reps
6		Armhevinger med kne på benk Benk / Stol	x15 Reps
	Hvile		30 Sek
7		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8



Atlas-push-ups

2 Benker / 2 Stoler

x10
Reps

9



Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde

x20
Reps

Hvile **30 Sek**

10



Armhevinger med kne på benk

Benk / Stol

x15
Reps

11



Push-ups på knærne

x20
Reps

12



Atlas-push-ups

2 Benker / 2 Stoler

x10
Reps

Chestify

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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.