8 Minutter

Nybegynner | 8 min | 78 Kcal

1		**Vekslende Curls** Dumb-bell	**x15** Reps
	Hvile		**25 Sek**
2		**Barbell Curls** Vektstang	**x15** Reps
	Hvile		**25 Sek**
3		**Dumbbell lateral raises** Dumb-bell	**x15** Reps
	Hvile		**25 Sek**
4		**Benkdips for triceps** Benk / Stol	**x15** Reps
	Hvile		**25 Sek**
5		**Triceps Kickbacks** Dumb-bell	**x15** Reps
	Hvile		**25 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Dumb-bell

x15
Reps

Hvile **25 Sek**

7



Roterende Bicep Curl

Dumb-bell

x15
Reps

Hvile **25 Sek**

8



Dumbbell Triceps Extension

Dumb-bell

x15
Reps

Hvile **25 Sek**

9



Rear raise

Dumb-bell

x15
Reps

Armify

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.