8 Minutter - Nivå 2

Middels | 8 min | 78 Kcal

1		Armhevinger	x16 Reps
	Hvile		25 Sek
2		Armhevinger	x16 Reps
	Hvile		25 Sek
3		Armhevinger	x16 Reps
	Hvile		25 Sek
4		Push-up - med hendene i skulderbredde	x16 Reps
	Hvile		25 Sek
5		Push-up - med hendene i skulderbredde	x16 Reps
	Hvile		25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Push-up - med hendene i skulderbredde**

x16
Reps

Hvile **25 Sek**

7



- **Push-up - med føttene på benk**

Benk / Stol

x16
Reps

Hvile **25 Sek**

8



- **Push-up - med føttene på benk**

Benk / Stol

x16
Reps

Hvile **25 Sek**

9



- **Push-up - med føttene på benk**

Benk / Stol

x16
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.