8 Minutter - Nivå 3

Avansert | 8 min | 78 Kcal

1		Push-ups på knærne	x30 Reps
	Hvile		15 Sek
2		Push-ups på knærne	x30 Reps
	Hvile		15 Sek
3		Armhevinger	x30 Reps
	Hvile		15 Sek
4		Diamant-push-ups (på knærne)	x30 Reps
	Hvile		15 Sek
5		Atlas-push-ups 2 Benker / 2 Stoler	x25 Reps
	Hvile		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● Armhevinger med kne på benk

Benk / Stol

x30
Reps

Hvile 15 Sek

7



● V Push Ups (with clenched fists)

x10
Reps

Hvile 15 Sek

8



● V Push Ups (with clenched fists)

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.

- 🎬 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.