8 minutters brysttrening

Nybegynner | 9 min

1		Push-ups på knærne	x20 Reps
2		Armhevinger med kne på benk Forhøyet plattform	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 Forhøyet plattform	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 Forhøyet plattform	x15 Reps
11		Push-ups på knærne	x20 Reps
12		Atlas-push-ups 2 Benker / 2 Stoler	x10 Reps

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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.