8 minutters brysttrening – nivå 2

Middels | 8 min

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

Forhøyet plattform

x16
Reps

Hvile 25 Sek

8



Push-up - med føttene på benk

Forhøyet plattform

x16
Reps

Hvile 25 Sek

9



Push-up - med føttene på benk

Forhøyet plattform

x16
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.