Armhevinger – utfordring

Nybegynner | ⏱ 8 min

1		Push-ups med overkroppsrotasjon	30 Sek
	Hvile		10 Sek
2		Armhevinger	30 Sek
	Hvile		10 Sek
3		Diamant-push-ups (på knærne)	30 Sek
	Hvile		10 Sek
4		Push-up - med hendene i skulderbredde	30 Sek
	Hvile		10 Sek
5		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	30 Sek
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Push-up - med føttene på benk** Forhøyet plattform	**30** Sek
		Hvile	**10 Sek**
7		**Armhevinger med kne på benk** Forhøyet plattform	**30** Sek
		Hvile	**10 Sek**
8		**Atlas-push-ups** 2 Benker / 2 Stoler	**30** Sek
		Hvile	**10 Sek**
9		**Spartan-push-ups**	**30** Sek
		Hvile	**10 Sek**
10		**Eksplosive push-ups**	**30** Sek
		Hvile	**10 Sek**
11		**Hindu-push-ups**	**30** Sek
		Hvile	**10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V Push Ups (with clenched fists)	30 Sek

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.

- 🎬 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.