Armtrening «ekstrem» – nivå 2

Avansert | 20 min

1		Benkdips for triceps Benk / Stol	x25 Reps
	Hvile		25 Sek
2		Dumbbell Triceps Extension Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		30 Sek
3		Dumbbell lateral raises Dumb-bell	x25 Reps
	Hvile		25 Sek
4		Rear raise Dumb-bell	x25 Reps
	Hvile		30 Sek
5		Benkdips for triceps Benk / Stol	x30 Reps
6		Dumbbell Triceps Extension Dumb-bell	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **45 Sek**

7 

Dumbbell lateral raises

Dumb-bell

x30

Reps

Hvile **30 Sek**

8 

Rear raise

Dumb-bell

x30

Reps

Hvile **45 Sek**

9 

Barbell Curls

Vektstang

x20

Reps

Hvile **20 Sek**

10 

Barbell Wrist Curls

Vektstang

x20

Reps

Hvile **20 Sek**

11 

Barbell Curls

Vektstang

x20

Reps

Hvile **20 Sek**

12 

Barbell Wrist Curls

Vektstang

x20

Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **20 Sek**

13 

Barbell Curls

Vektstang

x20 Reps

Hvile **20 Sek**

14 

Barbell Wrist Curls

Vektstang

x20 Reps

Hvile **45 Sek**

15 

Sittende, vekslende Curl

Benk / Stol

x25 Reps

Hvile **30 Sek**

16 

Sittende, vekslende Curl

Benk / Stol

x25 Reps

Hvile **30 Sek**

17 

Alternate front raise

Dumb-bell

x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.