Armtrening: klar for sommeren

Nybegynner | 11 min

1		**Reverse Barbell Curl** Vektstang	**30** Sek
	Hvile		**30 Sek**
2		**Triceps Kickbacks** Dumb-bell	**30** Sek
	Hvile		**30 Sek**
3		**Alternate front raise** Dumb-bell	**x30** Reps
	Hvile		**30 Sek**
4		**Benkdips for triceps** Benk / Stol	**30** Sek
	Hvile		**30 Sek**
5		**Barbell Curls** Vektstang	**30** Sek
	Hvile		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Dumb-bell

x30

Reps

Hvile **30 Sek**

7



Benkdips for triceps

Benk / Stol

30

Sek

Hvile **30 Sek**

8



Vekslende Hammer Curls

Dumb-bell

30

Sek

Hvile **30 Sek**

9



Dumbbell Triceps Extension

Dumb-bell

30

Sek

Hvile **30 Sek**

10



Rear 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.