Armutfordringen

Middels | 5 min

1		**Reverse Barbell Curl** Vektstang	**40** Sek
	Hvile		**20 Sek**
2		**Sittende, vekslende Curl** Benk / Stol	**40** Sek
	Hvile		**20 Sek**
3		**Konsentrasjons-Curl** Dumb-bell	**20** Sek
	Hvile		**20 Sek**
4		**Triceps Kickbacks** Dumb-bell	**40** Sek
	Hvile		**20 Sek**
5		**Benkdips for triceps** Benk / Stol	**40** Sek
	Hvile		**20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Barbell Wrist Curls** Vektstang	**40** 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.