Bare skuldre

Nybegynner | 7 min

1		Dumbbell lateral raises Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		20 Sek
2		Alternate front raise Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Rear raise Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		20 Sek
4		Dumbbell lateral raises Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		20 Sek
5		Alternate front raise Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rear raise Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		20 Sek
7		Dumbbell lateral raises Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		20 Sek
8		Alternate front raise Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		20 Sek
9		Rear raise Dumb-bell	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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.