Bare triceps

Nybegynner | 3 min

1		**Dumbbell Triceps Extension** Dumb-bell	**40** Sek
	Hvile		**20 Sek**
2		**Benkdips for triceps** Benk / Stol	**40** Sek
	Hvile		**20 Sek**
3		**Triceps Kickbacks** Dumb-bell	**40** Sek
	Hvile		**20 Sek**
4		**Tricep Kickback på benk** Benk / Stol	**20** Sek

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.