Brysttrening «ekstrem» – nivå 3

Avansert | ⏱ 22 min

1		Stjerne Push-ups	x30 Reps
		Hvile	20 Sek
2		Stjerne Push-ups	x20 Reps
		Hvile	10 Sek
3		Stjerne Push-ups	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
4		Eksplosive push-ups	40 Sek
		Hvile	20 Sek
5		Eksplosive push-ups	25 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Eksplosive push-ups	15 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Push-up - med hendene i skulderbredde	x30 Reps
		Hvile	20 Sek
8		Push-up - med hendene i skulderbredde	x25 Reps
		Hvile	15 Sek
9		Push-up - med hendene i skulderbredde	x20 Reps
		Hvile	10 Sek
10		Spartan-push-ups	30 Sek
		Hvile	30 Sek
11		Spartan-push-ups	20 Sek
		Hvile	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Spartan-push-ups	15 Sek
		Hvile	15 Sek
13		Push-ups med overkroppsrotasjon	x15 Reps
		Hvile	30 Sek
14		Push-ups med overkroppsrotasjon	x10 Reps
		Hvile	20 Sek
15		Push-ups med overkroppsrotasjon	x10 Reps
		Hvile	30 Sek
16		Spiderman Push-Ups	30 Sek
		Hvile	15 Sek
17		Spiderman Push-Ups	30 Sek
		Hvile	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Spiderman Push-Ups	30 Sek
		Hvile	30 Sek
19		Hindu-push-ups	x30 Reps
		Hvile	20 Sek
20		Hindu-push-ups	x20 Reps
		Hvile	15 Sek
21		Hindu-push-ups	x15 Reps
		Hvile	30 Sek
22		Eksplosive push-ups	15 Sek
23		Push-up - med hendene i skulderbredde	x15 Reps
24		Eksplosive push-ups	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Push-up - med hendene i skulderbredde	x15 Reps

Hvile **30 Sek**

26		Push-up - med hendene i skulderbredde	x15 Reps
27		Eksplosive push-ups	15 Sek
28		Push-up - med hendene i skulderbredde	x15 Reps
29		Eksplosive push-ups	15 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.