Brysttrening «Jernlady»

Nybegynner | ⏱ 5 min

1		Push-ups på knærne	x10 Reps
	Hvile		30 Sek
2		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	x10 Reps
	Hvile		30 Sek
3		Diamant-push-ups (på knærne)	x10 Reps
	Hvile		30 Sek
4		Push-ups på knærne	x10 Reps
	Hvile		30 Sek
5		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	x10 Reps
	Hvile		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Diamant-push-ups (på knærne)	x10 Reps

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.