Brysttrening: kjenn pumpen

Nybegynner | 5 min

1		**Atlas-push-ups** 2 Benker / 2 Stoler	**x10** Reps
	Hvile		**30 Sek**
2		**Atlas-push-ups** 2 Benker / 2 Stoler	**x10** Reps
	Hvile		**30 Sek**
3		**Atlas-push-ups** 2 Benker / 2 Stoler	**x10** Reps
	Hvile		**30 Sek**
4		**Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde**	**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		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	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.