Brysttrening: klar for sommeren

Middels | ⏱ 4 min

1		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	40 Sek
		Hvile	20 Sek
2		Push-up - med hendene i skulderbredde	40 Sek
		Hvile	20 Sek
3		Push-ups med overkroppsrotasjon	40 Sek
		Hvile	20 Sek
4		Diamant-push-ups (på knærne)	40 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.