Brysttrening «muskelfabrikken»

Middels | ⏱ 11 min

1		Push-up - med hendene i skulderbredde	x20 Reps
	Hvile		20 Sek
2		Push-up - med hendene i skulderbredde	x20 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Push-up - med hendene i skulderbredde	x20 Reps
	Hvile		60 Sek
4		Push-up - med føttene på benk Forhøyet plattform	x15 Reps
	Hvile		15 Sek
5		Push-up - med føttene på benk Forhøyet plattform	x15 Reps
	Hvile		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Push-up - med føttene på benk Forhøyet plattform	x14 Reps
		Hvile	60 Sek
7		Diamant-push-ups (på knærne)	x15 Reps
		Hvile	10 Sek
8		Diamant-push-ups (på knærne)	x15 Reps
		Hvile	10 Sek
9		Diamant-push-ups (på knærne)	x15 Reps
		Hvile	60 Sek
10		Hindu-push-ups	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
11		Hindu-push-ups	x10 Reps
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hindu-push-ups	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.