Creed

Middels | 8 min | 78 Kcal

1		Diamant-push-ups (på knærne)	30 Sek
	Hvile		30 Sek
2		Armhevinger	30 Sek
	Hvile		30 Sek
3		Eksplosive push-ups	30 Sek
	Hvile		30 Sek
4		V Push Ups (with clenched fists)	30 Sek
	Hvile		30 Sek
5		Diamant-push-ups (på knærne)	30 Sek
	Hvile		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armhevinger	30 Sek

Hvile **30 Sek**

7		Eksplosive push-ups	30 Sek

Hvile **30 Sek**

8		V Push Ups (with clenched fists)	30 Sek

Chestify

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.