Indre bryst – avansert

Avansert | ⏱ 9 min

1		Diamant-push-ups (på knærne)	x35 Reps
	Hvile		25 Sek
2		Diamant-push-ups (på knærne)	x25 Reps
	Hvile		15 Sek
3		Diamant-push-ups (på knærne)	x15 Reps
	Hvile		30 Sek
4		Push-up - med hendene i skulderbredde	x35 Reps
	Hvile		25 Sek
5		Push-up - med hendene i skulderbredde	x25 Reps
	Hvile		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Push-up - med hendene i skulderbredde	x15 Reps

Hvile **30 Sek**

7		Diamant-push-ups (på knærne)	x15 Reps
8		Push-up - med hendene i skulderbredde	x15 Reps
9		Diamant-push-ups (på knærne)	x15 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.