Insane

Avansert | 8 min | 78 Kcal

1		Push-ups på knærne	x30 Reps
	Hvile		20 Sek
2		Diamant-push-ups (på knærne)	x20 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Armhevinger	x30 Reps
	Hvile		20 Sek
4		Spartan-push-ups	25 Sek
	Hvile		20 Sek
5		Push-up - med hendene i skulderbredde	x10 Reps
	Hvile		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hindu-push-ups	x5 Reps
		Hvile	20 Sek
7		Eksplosive push-ups	15 Sek
		Hvile	30 Sek
8		Push-up - med hendene i skulderbredde	x10 Reps
9		Hindu-push-ups	x5 Reps
10		Eksplosive push-ups	15 Sek
		Hvile	30 Sek
11		Diamant-push-ups (på knærne)	x20 Reps

Chestify

Dette er treningen som PDF. I appen opplever du den fulle o

Her har du den te ner du en rikere og mer dynamisk o

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.