Insane

Avansert | 12 min | 118 Kcal

1		**Barbell Curls** Vektstang	**20** Sek
	Hvile		**10 Sek**
2		**Vekslende Hammer Curls** Dumb-bell	**20** Sek
	Hvile		**10 Sek**
3		**Barbell Curls** Vektstang	**30** Sek
	Hvile		**10 Sek**
4		**Vekslende Hammer Curls** Dumb-bell	**30** Sek
	Hvile		**30 Sek**
5		**Dumbbell Triceps Extension** Dumb-bell	**30** Sek
	Hvile		**15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Benkdips for triceps

Benk / Stol

30 Sek

Hvile 15 Sek

7



Triceps Kickbacks

Dumb-bell

30 Sek

Hvile 5 Sek

8



Dips med 2 benker

2 Benker / 2 Stoler

30 Sek

Hvile 30 Sek

9



Dumbbell Triceps Extension

Dumb-bell

30 Sek

10



Sittende, vekslende Curl

Vektstang

x20 Reps

Hvile 30 Sek

11



Dumbbell Triceps Extension

Dumb-bell

30 Sek

12



Sittende, vekslende Curl

Vektstang

x20 Reps

Hvile 30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13



Dips med 2 benker

2 Benker / 2 Stoler

30 Sek

14



Roterende Bicep Curl

Dumb-bell

30 Sek

Hvile **15 Sek**

15



Dumbbell lateral raises

Dumb-bell

x25 Reps

Hvile **20 Sek**

16



Dumbbell lateral raises

Dumb-bell

x25 Reps

Armify

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.