Insane - Nivå 2

Avansert | 12 min | 118 Kcal

1		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	x30 Reps
	Hvile		20 Sek
2		Armhevinger	x30 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Push-up - med hendene i skulderbredde	x20 Reps
4		Armhevinger	x20 Reps
	Hvile		30 Sek
5		Push-ups med overkroppsrotasjon	x5 Reps
	Hvile		30 Sek
6		Push-up - med føttene på benk Benk / Stol	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **45 Sek**

7  Spartan-push-ups **35** Sek

Hvile **30 Sek**

8  Hindu-push-ups **x8** Reps

9  Diamant-push-ups (på knærne) **x20** Reps

Hvile **20 Sek**

10  Diamant-push-ups (på knærne) **x15** Reps

Hvile **10 Sek**

11  Diamant-push-ups (på knærne) **x10** Reps

Hvile **30 Sek**

12  Eksplosive push-ups **20** Sek

Hvile **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		**Push-ups med overkroppsrotasjon**	**x5** Reps
		Hvile	**20 Sek**
14		**Eksplosive push-ups**	**20** 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.