Insane - Nivå 2

Avansert | 20 min | 196 Kcal

1		**Benkdips for triceps** Benk / Stol	**x25** Reps
	Hvile		**25 Sek**
2		**Dumbbell Triceps Extension** Dumb-bell	**30** Sek
	Hvile		**30 Sek**
3		**Dumbbell lateral raises** Dumb-bell	**x25** Reps
	Hvile		**25 Sek**
4		**Rear raise** Dumb-bell	**x25** Reps
	Hvile		**30 Sek**
5		**Benkdips for triceps** Benk / Stol	**x30** Reps
6		**Dumbbell Triceps Extension** Dumb-bell	**30** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **45 Sek**

7  **Dumbbell lateral raises**
Dumb-bell
x30 Reps

Hvile **30 Sek**

8  **Rear raise**
Dumb-bell
x30 Reps

Hvile **45 Sek**

9  **Barbell Curls**
Vektstang
x20 Reps

Hvile **20 Sek**

10  **Barbell Wrist Curls**
Vektstang
x20 Reps

Hvile **20 Sek**

11  **Barbell Curls**
Vektstang
x20 Reps

Hvile **20 Sek**

12  **Barbell Wrist Curls**
Vektstang
x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **20 Sek**

13 

Barbell Curls

Vektstang

x20 Reps

Hvile **20 Sek**

14 

Barbell Wrist Curls

Vektstang

x20 Reps

Hvile **45 Sek**

15 

Sittende, vekslende Curl

Vektstang

x25 Reps

Hvile **30 Sek**

16 

Sittende, vekslende Curl

Vektstang

x25 Reps

Hvile **30 Sek**

17 

Alternate front raise

Dumb-bell

x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.