Klar til sommeren

Middels | 4 min | 39 Kcal

1		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	40 Sek
	Hvile		20 Sek
2		Push-up - med hendene i skulderbredde	40 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Push-ups med overkroppsrotasjon	40 Sek
	Hvile		20 Sek
4		Diamant-push-ups (på knærne)	40 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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.