Klar til sommeren

Nybegynner | 11 min | 108 Kcal

1		**Reverse Barbell Curl** Vektstang	**30** Sek
	Hvile		**30 Sek**
2		**Triceps Kickbacks** Dumb-bell	**30** Sek
	Hvile		**30 Sek**
3		**Alternate front raise** Dumb-bell	**x30** Reps
	Hvile		**30 Sek**
4		**Benkdips for triceps** Benk / Stol	**30** Sek
	Hvile		**30 Sek**
5		**Barbell Curls** Vektstang	**30** Sek
	Hvile		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Dumbbell lateral raises Dumb-bell	x30 Reps
	Hvile		30 Sek
7		Benkdips for triceps Benk / Stol	30 Sek
	Hvile		30 Sek
8		Vekslende Hammer Curls Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		30 Sek
9		Dumbbell Triceps Extension Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		30 Sek
10		Rear raise Dumb-bell	x30 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

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.