Kun biceps

Avansert | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Dumb-bell	x30 Reps
2		Dumbbell lateral raises Dumb-bell	30 Sek
3		Dumbbell lateral raises Dumb-bell	30 Sek
4		Dumbbell lateral raises Dumb-bell	30 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.