Kun biceps

Nybegynner | 3 min | 29 Kcal

1		Vekslende Curls Dumb-bell	40 Sek
	Hvile		20 Sek
2		Vekslende Hammer Curls Dumb-bell	40 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Roterende Bicep Curl Dumb-bell	40 Sek
	Hvile		20 Sek
4		Konsentrasjons-Curl Dumb-bell	20 Sek

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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.