Kun triceps

Nybegynner | 3 min | 29 Kcal

1		Dumbbell Triceps Extension Dumb-bell	40 Sek
	Hvile		20 Sek
2		Benkdips for triceps Benk / Stol	40 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Triceps Kickbacks Dumb-bell	40 Sek
	Hvile		20 Sek
4		Tricep Kickback på benk Benk / Stol	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.