Opp og ned – brysttrening

Middels | 6 min

1		**Atlas-push-ups** 2 Benker / 2 Stoler	**x20** Reps
	Hvile		**20 Sek**
2		**Atlas-push-ups** 2 Benker / 2 Stoler	**x20** Reps
	Hvile		**20 Sek**
3		**Atlas-push-ups** 2 Benker / 2 Stoler	**x20** Reps
	Hvile		**20 Sek**
4		**Push-up - med føttene på benk** Forhøyet plattform	**x20** Reps
	Hvile		**20 Sek**
5		**Push-up - med føttene på benk** Forhøyet plattform	**x20** Reps
	Hvile		**20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Push-up - med føttene på benk Forhøyet plattform	x20 Reps

P4P

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.