Overkroppstrening

Middels | 9 min

1		Plank	40 Sek
	Hvile		20 Sek
2		Spiderman Push-Ups	x15 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Crunch med albu mot kne - vekslende	x15 Reps
	Hvile		20 Sek
4		Nedovergående siderull	x10 Reps
	Hvile		20 Sek
5		Skiftespark	30 Sek
	Hvile		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Stjerne Push-ups **x20** Reps

Hvile **20 Sek**

7  Benkdips for triceps

Benk / Stol

x20 Reps

Hvile **20 Sek**

8  Buzz Saw Plank **x15** Reps

Hvile **20 Sek**

9  Armhevinger **x20** Reps

Hvile **20 Sek**

10  Plank **40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.