Push-Ups Challenge

Nybegynner | 8 min | 78 Kcal

1		Push-ups med overkroppsrotasjon	30 Sek
	Hvile		10 Sek
2		Armhevinger	30 Sek
	Hvile		10 Sek
3		Diamant-push-ups (på knærne)	30 Sek
	Hvile		10 Sek
4		Push-up - med hendene i skulderbredde	30 Sek
	Hvile		10 Sek
5		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	30 Sek
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Push-up - med føttene på benk

Benk / Stol

30 Sek

Hvile 10 Sek

7



Armhevinger med kne på benk

Benk / Stol

30 Sek

Hvile 10 Sek

8



Atlas-push-ups

2 Benker / 2 Stoler

30 Sek

Hvile 10 Sek

9



Spartan-push-ups

30 Sek

Hvile 10 Sek

10



Eksplosive push-ups

30 Sek

Hvile 10 Sek

11



Hindu-push-ups

30 Sek

Hvile 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V Push Ups (with clenched fists)	30 Sek

Quickify

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.