Pyramide – brysttrening

Avansert | 6 min

1		Push-up - med hendene i skulderbredde	x30 Reps
	Hvile		30 Sek
2		Push-up - med hendene i skulderbredde	x20 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Push-up - med hendene i skulderbredde	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
4		Push-up - med hendene i skulderbredde	x5 Reps
	Hvile		30 Sek
5		Armhevinger	x30 Reps
	Hvile		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armhevinger	x20 Reps
	Hvile		10 Sek
7		Armhevinger	x10 Reps
	Hvile		5 Sek
8		Armhevinger	x5 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.