Spartansk brysttrening

Avansert | 7 min

1		Fjellklatrer	30 Sek
2		Stjerne Push-ups	x30 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Burpee med hopp	30 Sek
	Hvile		10 Sek
4		Spiderman Push-Ups	x20 Reps
	Hvile		15 Sek
5		Spartan-push-ups	30 Sek
	Hvile		30 Sek
6		Hindu-push-ups	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Hvile		**15 Sek**
7		**Burpee med hopp**	**30** Sek
	Hvile		**15 Sek**
8		**Stjerne Push-ups**	**x30** 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.