STORE Armer

Middels | 12 min | 118 Kcal

1		**Barbell Curls** Vektstang	**x20** Reps
	Hvile		**40 Sek**
2		**Barbell Curls** Vektstang	**x18** Reps
	Hvile		**40 Sek**
3		**Barbell Curls** Vektstang	**x16** Reps
	Hvile		**40 Sek**
4		**Barbell Curls** Vektstang	**x14** Reps
	Hvile		**40 Sek**
5		**Barbell Curls** Vektstang	**x12** Reps
	Hvile		**40 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Sittende, vekslende Curl

Vektstang

x10

Reps

Hvile 40 Sek

7



Sittende, vekslende Curl

Vektstang

x10

Reps

Hvile 40 Sek

8



Sittende, vekslende Curl

Vektstang

x10

Reps

Hvile 30 Sek

9



Roterende Bicep Curl

Dumb-bell

x10

Reps

Hvile 40 Sek

10



Roterende Bicep Curl

Dumb-bell

x20

Reps

Hvile 60 Sek

11



Barbell Curls

Vektstang

x20

Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Armify

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.