Store armer – bicepstrening

Middels | 12 min

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

Benk / Stol

x10

Reps

Hvile **40 Sek**

7



Sittende, vekslende Curl

Benk / Stol

x10

Reps

Hvile **40 Sek**

8



Sittende, vekslende Curl

Benk / Stol

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.



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.