Tonede armer

Middels | 8 min

1		Roterende Bicep Curl Dumb-bell	30 Sek
2		Dumbbell Triceps Extension Dumb-bell	30 Sek
		Hvile	15 Sek
3		Benkdips for triceps Benk / Stol	x20 Reps
		Hvile	15 Sek
4		Roterende Bicep Curl Dumb-bell	30 Sek
5		Dumbbell Triceps Extension Dumb-bell	30 Sek
		Hvile	15 Sek
6		Benkdips for triceps Benk / Stol	x20 Reps
		Hvile	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Vekslende Hammer Curls Dumb-bell	30 Sek
8		Triceps Kickbacks Dumb-bell	30 Sek
	Hvile		15 Sek
9		Benkdips for triceps Benk / Stol	x20 Reps
	Hvile		15 Sek
10		Dumbbell Triceps Extension Dumb-bell	30 Sek
11		Triceps Kickbacks Dumb-bell	30 Sek
12		Benkdips for triceps Benk / Stol	30 Sek

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.