Utfordringen

Middels | 5 min | 49 Kcal

1



Reverse Barbell Curl

Vektstang

40 Sek

Hvile 20 Sek

2



Sittende, vekslende Curl

Vektstang

40 Sek

Hvile 20 Sek

3



Konsentrasjons-Curl

Dumb-bell

20 Sek

Hvile 20 Sek

4



Triceps Kickbacks

Dumb-bell

40 Sek

Hvile 20 Sek

5



Benkdips for triceps

Benk / Stol

40 Sek

Hvile 20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Barbell Wrist Curls Vektstang	40 Sek

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.