Øvre bryst

Avansert | 9 min

1		Armhevinger med kne på benk Forhøyet plattform	x20 Reps
	Hvile		30 Sek
2		Armhevinger med kne på benk Forhøyet plattform	x20 Reps
	Hvile		30 Sek
3		Armhevinger med kne på benk Forhøyet plattform	x20 Reps
	Hvile		30 Sek
4		V Push Ups (with clenched fists)	x10 Reps
	Hvile		30 Sek
5		V Push Ups (with clenched fists)	x10 Reps
	Hvile		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **V Push Ups (with clenched fists)**

x10
Reps

Hvile **30 Sek**

7



- **Push-up - med føttene på benk**

Forhøyet plattform

x20
Reps

Hvile **40 Sek**

8



- **Push-up - med føttene på benk**

Forhøyet plattform

x20
Reps

Hvile **40 Sek**

9



- **Push-up - med føttene på benk**

Forhøyet plattform

x20
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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.