8 Minuter

Nybörjare | 9 min | 88 Kcal

1		Knä-armhävningar	x20 Reps
2		Armhävningar knän på bänken Bänk / Stol	x15 Reps
	Vila		30 Sek
3		Knä-armhävningar med händerna bröstbrett	x20 Reps
4		Atlas Push-Up 2 Bänkar / 2 Stolar	x10 Reps
	Vila		30 Sek
5		Knä-armhävningar	x20 Reps
6		Armhävningar knän på bänken Bänk / Stol	x15 Reps
	Vila		30 Sek
7		Knä-armhävningar med händerna bröstbrett	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Atlas Push-Up 2 Bänkar / 2 Stolar	x10 Reps
9		Knä-armhävningar med händerna bröstbrett	x20 Reps

Vila **30 Sek**

10		Armhävningar knän på bänken Bänk / Stol	x15 Reps
11		Knä-armhävningar	x20 Reps
12		Atlas Push-Up 2 Bänkar / 2 Stolar	x10 Reps

Chestify

Det här är träningen som PDF. I appen upplever du hela upplevelsen.

Här har du den tekniska strukturen. I appen hittar du en rikare och mer dynamisk upplevelse.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.