8 Minuter

Nybörjare | 8 min | 78 Kcal

1		**Alternerande curls** Hantel	**x15** Reps
	Vila		**25 Sek**
2		**Skivstångscurl** Skivstång	**x15** Reps
	Vila		**25 Sek**
3		**Dumbbell lateral raises** Hantel	**x15** Reps
	Vila		**25 Sek**
4		**Triceps bänkdips** Bänk / Stol	**x15** Reps
	Vila		**25 Sek**
5		**Triceps tillbaka-sparkar** Hantel	**x15** Reps
	Vila		**25 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Hantel

x15
Reps

Vila 25 Sek

7



Roterande Bicepscurl

Hantel

x15
Reps

Vila 25 Sek

8



Hantel Triceps Extension

Hantel

x15
Reps

Vila 25 Sek

9



Rear raise

Hantel

x15
Reps

Armify

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.