# 8 Minuter - Nivå 3

Medel | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Armhävningar | x16 Reps |
| | Vila | | 25 Sek |
| 2 |  | Armhävningar | x16 Reps |
| | Vila | | 25 Sek |
| 3 |  | Armhävningar | x16 Reps |
| | Vila | | 25 Sek |
| 4 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x16 Reps |
| | Vila | | 25 Sek |
| 5 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x16 Reps |
| | Vila | | 25 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet**

**x16** Reps

Vila **25 Sek**

7



- **Armhävningar - fötterna på brädan**

Bänk / Stol

**x16** Reps

Vila **25 Sek**

8



- **Armhävningar - fötterna på brädan**

Bänk / Stol

**x16** Reps

Vila **25 Sek**

9



- **Armhävningar - fötterna på brädan**

Bänk / Stol

**x16** 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.