8 Minuter - Nivå 3

Avancerad | 8 min | 78 Kcal

1		Knä-armhävningar	x30 Reps
	Vila		15 Sek
2		Knä-armhävningar	x30 Reps
	Vila		15 Sek
3		Armhävningar	x30 Reps
	Vila		15 Sek
4		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x30 Reps
	Vila		15 Sek
5		Atlas Push-Up 2 Bänkar / 2 Stolar	x25 Reps
	Vila		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● Armhävningar knän på bänken

Bänk / Stol

x30
Reps

Vila **15 Sek**

7



● V-Push Ups med knutna nävar

x10
Reps

Vila **15 Sek**

8



● V-Push Ups med knutna nävar

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.

- 🎬 Videoguide med kompletta animationer
- 🎵 Egen musik för bättre träning
- ⚙️ Anpassningsbar timer och inställningar
- 📅 Progressiva planer för 30, 60 och 90 dagar
- ✨ Nya träningspass genererade med artificiell intelligens

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.