Armträning ”extrem”

Avancerad | 12 min

1		Skivstångscurl Skivstång	20 Sek
	Vila		10 Sek
2		Omväxlande hammarböjningar Hantel	20 Sek
	Vila		10 Sek
3		Skivstångscurl Skivstång	30 Sek
	Vila		10 Sek
4		Omväxlande hammarböjningar Hantel	30 Sek
	Vila		30 Sek
5		Hantel Triceps Extension Hantel	30 Sek
	Vila		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Triceps bänkdips** Bänk / Stol	**30** Sek
	Vila		**15 Sek**
7		**Triceps tillbaka-sparkar** Hantel	**30** Sek
	Vila		**5 Sek**
8		**Dippa mellan två bänkar** 2 Bänkar / 2 Stolar	**30** Sek
	Vila		**30 Sek**
9		**Hantel Triceps Extension** Hantel	**30** Sek
10		**Sittande alternerande curl** Bänk / Stol	**x20** Reps
	Vila		**30 Sek**
11		**Hantel Triceps Extension** Hantel	**30** Sek
12		**Sittande alternerande curl** Bänk / Stol	**x20** Reps
	Vila		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		**Dippa mellan två bänkar** 2 Bänkar / 2 Stolar	**30** Sek
14		**Roterande Bicepscurl** Hantel	**30** Sek
	Vila		**15 Sek**
15		**Dumbbell lateral raises** Hantel	**x25** Reps
	Vila		**20 Sek**
16		**Dumbbell lateral raises** Hantel	**x25** Reps

P4P

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.