Armträning ”extrem” – Nivå 2

Avancerad | 20 min

1		Triceps bänkdips Bänk / Stol	x25 Reps
	Vila		25 Sek
2		Hantel Triceps Extension Hantel	30 Sek
	Vila		30 Sek
3		Dumbbell lateral raises Hantel	x25 Reps
	Vila		25 Sek
4		Rear raise Hantel	x25 Reps
	Vila		30 Sek
5		Triceps bänkdips Bänk / Stol	x30 Reps
6		Hantel Triceps Extension Hantel	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **45 Sek**

7



- **Dumbbell lateral raises**

Hantel

x30 Reps

Vila **30 Sek**

8



- **Rear raise**

Hantel

x30 Reps

Vila **45 Sek**

9



- **Skivstångscurl**

Skivstång

x20 Reps

Vila **20 Sek**

10



- **Skiv-vristböjningar**

Skivstång

x20 Reps

Vila **20 Sek**

11



- **Skivstångscurl**

Skivstång

x20 Reps

Vila **20 Sek**

12



- **Skiv-vristböjningar**

Skivstång

x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **20 Sek**

13 

Skivstångscurl

Skivstång

x20 Reps

Vila **20 Sek**

14 

Skiv-vristböjningar

Skivstång

x20 Reps

Vila **45 Sek**

15 

Sittande alternerande curl

Bänk / Stol

x25 Reps

Vila **30 Sek**

16 

Sittande alternerande curl

Bänk / Stol

x25 Reps

Vila **30 Sek**

17 

Alternate front raise

Hantel

x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.