Armträning för stora armar

Medel | 12 min

1		**Skivstångscurl** Skivstång	**x20** Reps
	Vila		**40 Sek**
2		**Skivstångscurl** Skivstång	**x18** Reps
	Vila		**40 Sek**
3		**Skivstångscurl** Skivstång	**x16** Reps
	Vila		**40 Sek**
4		**Skivstångscurl** Skivstång	**x14** Reps
	Vila		**40 Sek**
5		**Skivstångscurl** Skivstång	**x12** Reps
	Vila		**40 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Sittande alternerande curl

Bänk / Stol

x10

Reps

Vila 40 Sek

7



Sittande alternerande curl

Bänk / Stol

x10

Reps

Vila 40 Sek

8



Sittande alternerande curl

Bänk / Stol

x10

Reps

Vila 30 Sek

9



Roterande Bicepscurl

Hantel

x10

Reps

Vila 40 Sek

10



Roterande Bicepscurl

Hantel

x20

Reps

Vila 60 Sek

11



Skivstångscurl

Skivstång

x20

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.