Armträning för tonade armar

Medel | 8 min

1		Roterande Bicepscurl Hantel	30 Sek
2		Hantel Triceps Extension Hantel	30 Sek
	Vila		15 Sek
3		Triceps bänkdips Bänk / Stol	x20 Reps
	Vila		15 Sek
4		Roterande Bicepscurl Hantel	30 Sek
5		Hantel Triceps Extension Hantel	30 Sek
	Vila		15 Sek
6		Triceps bänkdips Bänk / Stol	x20 Reps
	Vila		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Omväxlande hammarböjningar Hantel	30 Sek
8		Triceps tillbaka-sparkar Hantel	30 Sek
	Vila		15 Sek
9		Triceps bänkdips Bänk / Stol	x20 Reps
	Vila		15 Sek
10		Hantel Triceps Extension Hantel	30 Sek
11		Triceps tillbaka-sparkar Hantel	30 Sek
12		Triceps bänkdips Bänk / Stol	30 Sek

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.