Armträning inför sommaren

Nybörjare | 11 min

1		Omvänd Skivstångscurl Skivstång	30 Sek
	Vila		30 Sek
2		Triceps tillbaka-sparkar Hantel	30 Sek
	Vila		30 Sek
3		Alternate front raise Hantel	x30 Reps
	Vila		30 Sek
4		Triceps bänkdips Bänk / Stol	30 Sek
	Vila		30 Sek
5		Skivstångscurl Skivstång	30 Sek
	Vila		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Hantel

x30
Reps

Vila **30 Sek**

7



Triceps bänkdips

Bänk / Stol

30
Sek

Vila **30 Sek**

8



Omväxlande hammarböjningar

Hantel

30
Sek

Vila **30 Sek**

9



Hantel Triceps Extension

Hantel

30
Sek

Vila **30 Sek**

10



Rear 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.