Armträning – utmaningen

Medel | ⏱ 5 min

1		**Omvänd Skivstångscurl** Skivstång	**40** Sek
	Vila		**20 Sek**
2		**Sittande alternerande curl** Bänk / Stol	**40** Sek
	Vila		**20 Sek**
3		**Concentrerad curl** Hantel	**20** Sek
	Vila		**20 Sek**
4		**Triceps tillbaka-sparkar** Hantel	**40** Sek
	Vila		**20 Sek**
5		**Triceps bänkdips** Bänk / Stol	**40** Sek
	Vila		**20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Skiv-vristböjningar Skivstång	40 Sek

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.