Bara biceps

Avancerad | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Hantel	x30 Reps
2		Dumbbell lateral raises Hantel	30 Sek
3		Dumbbell lateral raises Hantel	30 Sek
4		Dumbbell lateral raises Hantel	30 Sek

Chestify

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.