Bara biceps

Nybörjare | 3 min | 29 Kcal

1		Alternerande curls Hantel	40 Sek
	Vila		20 Sek
2		Omväxlande hammarböjningar Hantel	40 Sek
	Vila		20 Sek
3		Roterande Bicepscurl Hantel	40 Sek
	Vila		20 Sek
4		Concentrerad curl Hantel	20 Sek

Armify

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.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.