Bara biceps

Nybörjare | ⏱ 3 min

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

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.