Bara biceps

Nybörjare | 7 min | 69 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Hantel	30 Sek
	Vila		20 Sek
2		Alternate front raise Hantel	30 Sek
	Vila		20 Sek
3		Rear raise Hantel	30 Sek
	Vila		20 Sek
4		Dumbbell lateral raises Hantel	30 Sek
	Vila		20 Sek
5		Alternate front raise Hantel	30 Sek
	Vila		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Rear raise

Hantel

30 Sek

Vila 20 Sek

7



Dumbbell lateral raises

Hantel

30 Sek

Vila 20 Sek

8



Alternate front raise

Hantel

30 Sek

Vila 20 Sek

9



Rear raise

Hantel

30 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.