Bara triceps

Nybörjare | 3 min | 29 Kcal

1



Hantel Triceps Extension

Hantel

40 Sek

Vila 20 Sek

2



Triceps bänkdips

Bänk / Stol

40 Sek

Vila 20 Sek

3



Triceps tillbaka-sparkar

Hantel

40 Sek

Vila 20 Sek

4



Tricep tillbaka-spark på bänk

Bänk / Stol

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.