Brösträning ”8 minuter” – Nivå 2

Medel | 8 min

1		Armhävningar	x16 Reps
	Vila		25 Sek
2		Armhävningar	x16 Reps
	Vila		25 Sek
3		Armhävningar	x16 Reps
	Vila		25 Sek
4		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x16 Reps
	Vila		25 Sek
5		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x16 Reps
	Vila		25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet**

x16
Reps

Vila **25 Sek**

7



- **Armhävningar - fötterna på brädan**

Höjd plattform

x16
Reps

Vila **25 Sek**

8



- **Armhävningar - fötterna på brädan**

Höjd plattform

x16
Reps

Vila **25 Sek**

9



- **Armhävningar - fötterna på brädan**

Höjd plattform

x16
Reps

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.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.