Brösträning ”8 minuter” – Nivå 3

Avancerad | ⏱ 8 min

1		Knä-armhävningar	x30 Reps
		Vila	15 Sek
2		Knä-armhävningar	x30 Reps
		Vila	15 Sek
3		Armhävningar	x30 Reps
		Vila	15 Sek
4		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x30 Reps
		Vila	15 Sek
5		Atlas Push-Up 2 Bänkar / 2 Stolar	x25 Reps
		Vila	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armhävningar knän på bänken Höjd plattform	x30 Reps
		Vila	15 Sek
7		V-Push Ups med knutna nävar	x10 Reps
		Vila	15 Sek
8		V-Push Ups med knutna nävar	x10 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.

- 🎬 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.