Brösträning ”extrem”

Avancerad | 8 min

1		Knä-armhävningar	x30 Reps
		Vila	20 Sek
2		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x20 Reps
		Vila	20 Sek
3		Armhävningar	x30 Reps
		Vila	20 Sek
4		Spartanska Push-Ups	25 Sek
		Vila	20 Sek
5		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x10 Reps
		Vila	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hindu Push-Ups	x5 Reps
		Vila	20 Sek
7		Explosiva Push-Ups	15 Sek
		Vila	30 Sek
8		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x10 Reps
9		Hindu Push-Ups	x5 Reps
10		Explosiva Push-Ups	15 Sek
		Vila	30 Sek
11		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x20 Reps

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.