# Brösträning ”extrem” – Nivå 2

Avancerad | 12 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Knä-armhävningar med händerna bröstbrett | x30 Reps |
| | Vila | | 20 Sek |
| 2 |  | Armhävningar | x30 Reps |
| | Vila | | 20 Sek |
| 3 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x20 Reps |
| 4 |  | Armhävningar | x20 Reps |
| | Vila | | 30 Sek |
| 5 |  | Armhävningar med rotation av torso | x5 Reps |
| | Vila | | 30 Sek |
| 6 |  | Armhävningar - fötterna på brädan<br>Höjd plattform | x30 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **45 Sek**

7  Spartanska Push-Ups **35** Sek

Vila **30 Sek**

8  Hindu Push-Ups **x8** Reps

9  Diamantarmhävningar (Knäposition) **x20** Reps

Vila **20 Sek**

10  Diamantarmhävningar (Knäposition) **x15** Reps

Vila **10 Sek**

11  Diamantarmhävningar (Knäposition) **x10** Reps

Vila **30 Sek**

12  Explosiva Push-Ups **20** Sek

Vila **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 |  | Armhävningar med rotation av torso | x5 Reps |

Vila **20 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14 |  | Explosiva Push-Ups | 20 Sek |


**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.