Brösträning ”extrem” – Nivå 3

Avancerad | 22 min

1		Star Push-Ups	x30 Reps
		Vila	20 Sek
2		Star Push-Ups	x20 Reps
		Vila	10 Sek
3		Star Push-Ups	x10 Reps
		Vila	10 Sek
4		Explosiva Push-Ups	40 Sek
		Vila	20 Sek
5		Explosiva Push-Ups	25 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Explosiva Push-Ups	15 Sek
		Vila	10 Sek
7		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x30 Reps
		Vila	20 Sek
8		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x25 Reps
		Vila	15 Sek
9		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x20 Reps
		Vila	10 Sek
10		Spartanska Push-Ups	30 Sek
		Vila	30 Sek
11		Spartanska Push-Ups	20 Sek
		Vila	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Spartanska Push-Ups	15 Sek
		Vila	15 Sek
13		Armhävningar med rotation av torso	x15 Reps
		Vila	30 Sek
14		Armhävningar med rotation av torso	x10 Reps
		Vila	20 Sek
15		Armhävningar med rotation av torso	x10 Reps
		Vila	30 Sek
16		Spindelmannens pushups	30 Sek
		Vila	15 Sek
17		Spindelmannens pushups	30 Sek
		Vila	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Spindelmannens pushups	30 Sek
		Vila	30 Sek
19		Hindu Push-Ups	x30 Reps
		Vila	20 Sek
20		Hindu Push-Ups	x20 Reps
		Vila	15 Sek
21		Hindu Push-Ups	x15 Reps
		Vila	30 Sek
22		Explosiva Push-Ups	15 Sek
23		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x15 Reps
24		Explosiva Push-Ups	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x15 Reps
		Vila	30 Sek
26		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x15 Reps
27		Explosiva Push-Ups	15 Sek
28		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x15 Reps
29		Explosiva Push-Ups	15 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.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.