Brösträning: känn pumpen

Nybörjare | 5 min

1		**Atlas Push-Up** 2 Bänkar / 2 Stolar	**x10** Reps
	Vila		**30 Sek**
2		**Atlas Push-Up** 2 Bänkar / 2 Stolar	**x10** Reps
	Vila		**30 Sek**
3		**Atlas Push-Up** 2 Bänkar / 2 Stolar	**x10** Reps
	Vila		**30 Sek**
4		**Knä-armhävningar med händerna bröstbrett**	**x10** Reps
	Vila		**30 Sek**
5		**Knä-armhävningar med händerna bröstbrett**	**x10** Reps
	Vila		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Knä-armhävningar med händerna bröstbrett	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.