Bröstträning ”muskelfabrik”

Medel | 11 min

1		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x20 Reps
	Vila		20 Sek
2		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x20 Reps
	Vila		20 Sek
3		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x20 Reps
	Vila		60 Sek
4		Armhävningar - fötterna på brädan Höjd plattform	x15 Reps
	Vila		15 Sek
5		Armhävningar - fötterna på brädan Höjd plattform	x15 Reps
	Vila		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Armhävningar - fötterna på brädan

Höjd plattform

x14

Reps

Vila 60 Sek

7



Diamantarmhävningar (Knäposition)

x15

Reps

Vila 10 Sek

8



Diamantarmhävningar (Knäposition)

x15

Reps

Vila 10 Sek

9



Diamantarmhävningar (Knäposition)

x15

Reps

Vila 60 Sek

10



Hindu Push-Ups

x10

Reps

Vila 10 Sek

11



Hindu Push-Ups

x10

Reps

Vila 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hindu Push-Ups	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.