Brösträning som ”Creed”

Medel | ⏱ 8 min

1		Diamantarmhävningar (Knäposition)	30 Sek
	Vila		30 Sek
2		Armhävningar	30 Sek
	Vila		30 Sek
3		Explosiva Push-Ups	30 Sek
	Vila		30 Sek
4		V-Push Ups med knutna nävar	30 Sek
	Vila		30 Sek
5		Diamantarmhävningar (Knäposition)	30 Sek
	Vila		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armhävningar	30 Sek
		Vila	30 Sek
7		Explosiva Push-Ups	30 Sek
		Vila	30 Sek
8		V-Push Ups med knutna nävar	30 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.