Inre bröstmuskler – Avancerad

Avancerad | 9 min

1		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x35 Reps
	Vila		25 Sek
2		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x25 Reps
	Vila		15 Sek
3		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x15 Reps
	Vila		30 Sek
4		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x35 Reps
	Vila		25 Sek
5		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x25 Reps
	Vila		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x15 Reps
	Vila		30 Sek
7		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x15 Reps
8		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x15 Reps
9		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x15 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.