# Insane

Avancerad | 12 min | 118 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Knä-armhävningar med händerna bröstbrett | x30 Reps |
| | Vila | | 20 Sek |
| 2 |  | Armhävningar | x30 Reps |
| | Vila | | 20 Sek |
| 3 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x20 Reps |
| 4 |  | Armhävningar | x20 Reps |
| | Vila | | 30 Sek |
| 5 |  | Armhävningar med rotation av torso | x5 Reps |
| | Vila | | 30 Sek |
| 6 |  | Armhävningar - fötterna på brädan<br>Bänk / Stol | x30 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Vila | | 45 Sek |
| 7 |  | Spartanska Push-Ups | 35 Sek |
| | Vila | | 30 Sek |
| 8 |  | Hindu Push-Ups | x8 Reps |
| 9 |  | Diamantarmhävningar (Knäposition) | x20 Reps |
| | Vila | | 20 Sek |
| 10 |  | Diamantarmhävningar (Knäposition) | x15 Reps |
| | Vila | | 10 Sek |
| 11 |  | Diamantarmhävningar (Knäposition) | x10 Reps |
| | Vila | | 30 Sek |
| 12 |  | Explosiva Push-Ups | 20 Sek |
| | Vila | | 30 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 |  | Armhävningar med rotation av torso | x5 Reps |
| | | Vila | 20 Sek |
| 14 |  | Explosiva Push-Ups | 20 Sek |


## Chestify

**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.