Insane

Avancerad | 12 min | 118 Kcal

1		**Skivstångscurl** Skivstång	**20** Sek
	Vila		**10 Sek**
2		**Omväxlande hammarböjningar** Hantel	**20** Sek
	Vila		**10 Sek**
3		**Skivstångscurl** Skivstång	**30** Sek
	Vila		**10 Sek**
4		**Omväxlande hammarböjningar** Hantel	**30** Sek
	Vila		**30 Sek**
5		**Hantel Triceps Extension** Hantel	**30** Sek
	Vila		**15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Triceps bänkdips** Bänk / Stol	**30** Sek
	Vila		**15 Sek**
7		**Triceps tillbaka-sparkar** Hantel	**30** Sek
	Vila		**5 Sek**
8		**Dippa mellan två bänkar** 2 Bänkar / 2 Stolar	**30** Sek
	Vila		**30 Sek**
9		**Hantel Triceps Extension** Hantel	**30** Sek
10		**Sittande alternerande curl** Skivstång	**x20** Reps
	Vila		**30 Sek**
11		**Hantel Triceps Extension** Hantel	**30** Sek
12		**Sittande alternerande curl** Skivstång	**x20** Reps
	Vila		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13



Dippa mellan två bänkar

2 Bänkar / 2 Stolar

30 Sek

14



Roterande Bicepscurl

Hantel

30 Sek

Vila **15 Sek**

15



Dumbbell lateral raises

Hantel

x25 Reps

Vila **20 Sek**

16



Dumbbell lateral raises

Hantel

x25 Reps

Armify

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.