# Insane

Avancerad | 22 min | 216 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Star Push-Ups | x30 Reps |
| | Vila | | 20 Sek |
| 2 |  | Star Push-Ups | x20 Reps |
| | Vila | | 10 Sek |
| 3 |  | Star Push-Ups | x10 Reps |
| | Vila | | 10 Sek |
| 4 |  | Explosiva Push-Ups | 40 Sek |
| | Vila | | 20 Sek |
| 5 |  | Explosiva Push-Ups | 25 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Explosiva Push-Ups | 15 Sek |
| | | Vila | 10 Sek |
| 7 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x30 Reps |
| | | Vila | 20 Sek |
| 8 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x25 Reps |
| | | Vila | 15 Sek |
| 9 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x20 Reps |
| | | Vila | 10 Sek |
| 10 |  | Spartanska Push-Ups | 30 Sek |
| | | Vila | 30 Sek |
| 11 |  | Spartanska Push-Ups | 20 Sek |
| | | Vila | 20 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Spartanska Push-Ups | 15 Sek |
| | | Vila | 15 Sek |
| 13 |  | Armhävningar med rotation av torso | x15 Reps |
| | | Vila | 30 Sek |
| 14 |  | Armhävningar med rotation av torso | x10 Reps |
| | | Vila | 20 Sek |
| 15 |  | Armhävningar med rotation av torso | x10 Reps |
| | | Vila | 30 Sek |
| 16 |  | Spindelmannens pushups | 30 Sek |
| | | Vila | 15 Sek |
| 17 |  | Spindelmannens pushups | 30 Sek |
| | | Vila | 15 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 |  | Spindelmannens pushups | 30 Sek |
| | | Vila | 30 Sek |
| 19 |  | Hindu Push-Ups | x30 Reps |
| | | Vila | 20 Sek |
| 20 |  | Hindu Push-Ups | x20 Reps |
| | | Vila | 15 Sek |
| 21 |  | Hindu Push-Ups | x15 Reps |
| | | Vila | 30 Sek |
| 22 |  | Explosiva Push-Ups | 15 Sek |
| 23 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x15 Reps |
| 24 |  | Explosiva Push-Ups | 15 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x15 Reps |

Vila **30 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 26 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x15 Reps |
| 27 |  | Explosiva Push-Ups | 15 Sek |
| 28 |  | Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet | x15 Reps |
| 29 |  | Explosiva Push-Ups | 15 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.

Ladda ner appen


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.