Klar att möta sommaren

Medel | 4 min | 39 Kcal

1		Knä-armhävningar med händerna bröstbrett	40 Sek
	Vila		20 Sek
2		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	40 Sek
	Vila		20 Sek
3		Armhävningar med rotation av torso	40 Sek
	Vila		20 Sek
4		Diamantarmhävningar (Knäposition)	40 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.