Klar att möta sommaren

Nybörjare | 11 min | 108 Kcal

1		**Omvänd Skivstångscurl** Skivstång	**30** Sek
	Vila		**30 Sek**
2		**Triceps tillbaka-sparkar** Hantel	**30** Sek
	Vila		**30 Sek**
3		**Alternate front raise** Hantel	**x30** Reps
	Vila		**30 Sek**
4		**Triceps bänkdips** Bänk / Stol	**30** Sek
	Vila		**30 Sek**
5		**Skivstångscurl** Skivstång	**30** Sek
	Vila		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Hantel

x30
Reps

Vila **30 Sek**

7



Triceps bänkdips

Bänk / Stol

30
Sek

Vila **30 Sek**

8



Omväxlande hammarböjningar

Hantel

30
Sek

Vila **30 Sek**

9



Hantel Triceps Extension

Hantel

30
Sek

Vila **30 Sek**

10



Rear raise

Hantel

x30
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 dynamis

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.