Push-Ups Challenge

Nybörjare | 8 min | 78 Kcal

1		Armhävningar med rotation av torso	30 Sek
		Vila	10 Sek
2		Armhävningar	30 Sek
		Vila	10 Sek
3		Diamantarmhävningar (Knäposition)	30 Sek
		Vila	10 Sek
4		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	30 Sek
		Vila	10 Sek
5		Knä-armhävningar med händerna bröstbrett	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Armhävningar - fötterna på brädan

Bänk / Stol

30 Sek

Vila 10 Sek

7 

Armhävningar knän på bänken

Bänk / Stol

30 Sek

Vila 10 Sek

8 

Atlas Push-Up

2 Bänkar / 2 Stolar

30 Sek

Vila 10 Sek

9 

Spartanska Push-Ups

30 Sek

Vila 10 Sek

10 

Explosiva Push-Ups

30 Sek

Vila 10 Sek

11 

Hindu Push-Ups

30 Sek

Vila 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V-Push Ups med knutna nävar	30 Sek

Quickify

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.