Spartansk brösträning

Avancerad | 7 min

1		Mountain Climber	30 Sek
2		Star Push-Ups	x30 Reps
	Vila		20 Sek
3		Jump Burpees	30 Sek
	Vila		10 Sek
4		Spindelmannens pushups	x20 Reps
	Vila		15 Sek
5		Spartanska Push-Ups	30 Sek
	Vila		30 Sek
6		Hindu Push-Ups	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Vila		15 Sek
7		Jump Burpees	30 Sek
	Vila		15 Sek
8		Star Push-Ups	x30 Reps

P4P

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.