Träning för övre bröstet

Avancerad | 9 min

1		Armhävningar knän på bänken Höjd plattform	x20 Reps
	Vila		30 Sek
2		Armhävningar knän på bänken Höjd plattform	x20 Reps
	Vila		30 Sek
3		Armhävningar knän på bänken Höjd plattform	x20 Reps
	Vila		30 Sek
4		V-Push Ups med knutna nävar	x10 Reps
	Vila		30 Sek
5		V-Push Ups med knutna nävar	x10 Reps
	Vila		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V-Push Ups med knutna nävar	x10 Reps

Vila 30 Sek

7		Armhävningar - fötterna på brädan Höjd plattform	x20 Reps

Vila 40 Sek

8		Armhävningar - fötterna på brädan Höjd plattform	x20 Reps

Vila 40 Sek

9		Armhävningar - fötterna på brädan Höjd plattform	x20 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.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.