Upper Body

Avancerad | 8 min | 78 Kcal

1		Höga knän springa på stället	30 Sek
		Vila	10 Sek
2		Knä-armhävningar med händerna bröstbrett	30 Sek
		Vila	10 Sek
3		Sidoplanka med korsade ben	30 Sek
		Vila	10 Sek
4		Hantel framåtlyft Hantel	30 Sek
		Vila	10 Sek
5		Pressa upp med hantel Hantel	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Armhävningar	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		Burpees	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Situps med knäna mot bröstkorgen	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Armhävningar knän på bänken Bänk / Stol	30 Sek
		Vila	10 Sek
10		Dubbel vridning	30 Sek
		Vila	10 Sek
11		Triceps bänkdips Bänk / Stol	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plankan	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.