Utmaningen

Medel | 5 min | 49 Kcal

1



Omvänd Skivstångscurl

Skivstång

40 Sek

Vila 20 Sek

2



Sittande alternerande curl

Skivstång

40 Sek

Vila 20 Sek

3



Concentrerad curl

Hantel

20 Sek

Vila 20 Sek

4



Triceps tillbaka-sparkar

Hantel

40 Sek

Vila 20 Sek

5



Triceps bänkdips

Bänk / Stol

40 Sek

Vila 20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Skiv-vristböjningar Skivstång	40 Sek

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 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.