7 Minute Workout - Level 2

Nybörjare | 8 min | 78 Kcal

1		Squat hops	30 Sek
		Vila	10 Sek
2		Omvända höfttänjningar	30 Sek
		Vila	10 Sek
3		Diamantarmhävningar (Knäposition)	30 Sek
		Vila	10 Sek
4		Ett-bens-sträckning	30 Sek
		Vila	10 Sek
5		Puls-utfall	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Brygga med fötterna ihop 30 Sek

Vila 10 Sek

7  Armhävningar - fötterna på brädan

Bänk / Stol

30 Sek

Vila 10 Sek

8  Golvvindutetorkaren 30 Sek

Vila 10 Sek

9  Jumping Jack Squat 30 Sek

Vila 10 Sek

10  Växla sidor 30 Sek

Vila 10 Sek

11  Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet 30 Sek

Vila 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Benpress	30 Sek

Abify

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.