# 8 Minuter - Nivå 3

Avancerad | 6 min | 59 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Rumplyft med aktiv vadträning | x20 Reps |
| 2 |  | Squat | x20 Reps |
| 3 |  | Vad-lyft | x20 Reps |
| | Vila | | 15 Sek |
| 4 |  | Squat Side Kick | x15 Reps |
| 5 |  | Vad-lyft | x20 Reps |
| 6 |  | Lateralt utfall | x15 Reps |
| | Vila | | 15 Sek |
| 7 |  | Mountain Climber | x20 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Squat | x20 Reps |
| 9 |  | Forward Lunges | x10 Reps |
| 10 |  | Squat Side Kick | x15 Reps |


## Legify

**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.