8 minuters magträning

Nybörjare | 8 min

1		Hopdragning från Fot till Fot	x15 Reps
2		Alternerande magpressar	x15 Reps
	Vila		30 Sek
3		Crunches med framskjutna händer	x30 Reps
4		Benlyft i 4 steg	x15 Reps
	Vila		30 Sek
5		Situps med avslappande händer	x30 Reps
6		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x30 Reps
	Vila		30 Sek
7		Situps med korsade armar	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Situps med knäna mot bröstkorgen	**x30** 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.

- 🎬 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.