8 minuters magträning – Nivå 2

Medel | 10 min

1		Bakvänd crunch	x40 Reps
2		Benpress	x40 Reps
	Vila		15 Sek
3		Benlyft i 4 steg	x20 Reps
4		Alternera och vinn magrutor	60 Sek
	Vila		15 Sek
5		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x60 Reps
6		Alternerande magpressar	x20 Reps
	Vila		15 Sek
7		Situps med knäna mot bröstkorgen	x40 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Hopdragning från Fot till Fot	x20 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.