8 minuters magträning – Nivå 3

Avancerad | 9 min

1		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x50 Reps
2		Pressa upp med hantel Hantel	x50 Reps
	Vila		15 Sek
3		Crunch armbåge mot knä, växelvis	x25 Reps
4		Dubbel vridning	x50 Reps
	Vila		15 Sek
5		Benlyft i 4 steg	x25 Reps
6		Alternerande korsande av fötterna	x50 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.