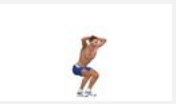
B.M.R.

Nybörjare | 8 min | 78 Kcal

1		Squat	x10 Reps
2		Forward Lunges	x5 Reps
3		Lateralt utfall	x5 Reps
	Vila		30 Sek
4		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x10 Reps
5		Benlyft i 4 steg	x5 Reps
6		Hopdragning från Fot till Fot	x5 Reps
	Vila		30 Sek
7		Koncentrerad höftutsträckning	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sidkicka med böjda knän	x10 Reps
9		Leg Pull Down	x10 Reps
	Vila		30 Sek
10		Squat	x15 Reps
11		Situps med knäna mot bröstkorgen	x15 Reps
12		Leg Pull Down	x15 Reps
	Vila		30 Sek
13		Forward Lunges	x8 Reps
14		Benlyft i 4 steg	x8 Reps
15		Koncentrerad höftutsträckning	x15 Reps
16		Omvända höfttänjningar	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.