Ben + mage + rumpa

Nybörjare | 8 min

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.



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.