Ben + mage + rumpa – Nivå 2

Medel | 11 min

1		Omvända höfttänjningar	x10 Reps
2		Leg Pull Down	x10 Reps
3		Sidkicka med böjda knän	x15 Reps

Vila **30 Sek**

4		Oblique nedrullning	x5 Reps
5		Benlyft i 4 steg	x8 Reps
6		Dubbla bensträckningar med utsträckta armar	x15 Reps
7		Supermannen	x10 Reps

Vila **40 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x15 Reps
9		Lateralt utfall	x8 Reps
	Vila		30 Sek
10		Squat	x15 Reps
11		Forward Lunges	x8 Reps
	Vila		30 Sek
12		Squat	x15 Reps
13		Utfallssteg bakåt	x8 Reps
	Vila		40 Sek
14		Oblique nedrullning	x10 Reps
15		Forward Lunges	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Omvända höfttänjningar	x10 Reps

Vila **40 Sek**

17		Squat	x20 Reps
18		Supermannen	x10 Reps
19		Leg Pull Down	x15 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.