Ben + mage + rumpa – Nivå 3

Avancerad | 15 min

1		Squat Side Kick	x20 Reps
		Vila	10 Sek
2		Supermannen	x20 Reps
		Vila	10 Sek
3		Mountain Climber	31 Sek
		Vila	10 Sek
4		Brygga	x30 Reps
		Vila	10 Sek
5		Alternerande korsande av fötterna	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Leg Pull Down	x10 Reps
		Vila	10 Sek
7		Single Leg Bridge	x10 Reps
		Vila	10 Sek
8		Lateral gungning med sträckt ben	x10 Reps
		Vila	0 Sek
9		Bend and reach	30 Sek
		Vila	0 Sek
10		Växla sidor	x10 Reps
		Vila	10 Sek
11		Liggande cykeln	x30 Reps
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		PliÈ Overhead Squats	x10 Reps
		Vila	0 Sek
13		Switch Kicks	30 Sek
		Vila	10 Sek
14		Stutter Steps	30 Sek
		Vila	10 Sek
15		Side Jackknives	x10 Reps
		Vila	10 Sek
16		Bensträckare	x25 Reps
		Vila	10 Sek
17		Växel-upphopp	30 Sek
		Vila	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		PliÈ Overhead Squats	x30 Reps
	Vila		10 Sek
19		Single Leg Bridge	x8 Reps
20		Växla sidor	x8 Reps
	Vila		15 Sek
21		Brygga med fötterna ihop	x20 Reps
22		Benlyft i 4 steg	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.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.