Benträning ”8 minuter”

Nybörjare | ⏱ 8 min

1		Rumpkickar	20 Sek
2		Vad-lyft	x15 Reps
3		Squat	x10 Reps
	Vila		30 Sek
4		Rumpkickar	20 Sek
5		Vad-lyft	x15 Reps
6		Squat	x10 Reps
	Vila		30 Sek
7		Forward Lunges	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Vad-lyft	x15 Reps
9		Squat	x10 Reps
Vila			30 Sek
10		Lateralt utfall	x8 Reps
11		Rumpkickar	20 Sek
12		Vad-lyft	x15 Reps
Vila			30 Sek
13		Forward Lunges	x10 Reps
14		Höga knän springa på stället	20 Sek
15		Vad-lyft	x15 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.