Benträning ”8 minuter” – Nivå 2

Medel | 7 min

1		Jumping Jacks	20 Sek
2		Squat	x20 Reps
3		Vad-lyft	x20 Reps
	Vila		20 Sek
4		Rumpkickar	20 Sek
5		Rumplyft med aktiv vadträning	x20 Reps
6		Squat Side Kick	x20 Reps
	Vila		20 Sek
7		Rumplyft med aktiv vadträning	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x20 Reps
	Vila		20 Sek
9		Lateralt utfall	x6 Reps
10		Vad-lyft	x20 Reps
11		Rumplyft med aktiv vadträning	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.

- 🎬 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.