Benträning ”8 minuter” – Nivå 3

Avancerad | ⏱ 6 min

1		Rumplyft med aktiv vadträning	x20 Reps
2		Squat	x20 Reps
3		Vad-lyft	x20 Reps
	Vila		15 Sek
4		Squat Side Kick	x15 Reps
5		Vad-lyft	x20 Reps
6		Lateralt utfall	x15 Reps
	Vila		15 Sek
7		Mountain Climber	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x20 Reps
9		Forward Lunges	x10 Reps
10		Squat Side Kick	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.