Benträning ”muskelfabrik”

Medel | 11 min

1		Squats up against the wall	x30 Reps
	Vila		40 Sek
2		Squats up against the wall	x30 Reps
	Vila		40 Sek
3		Squats up against the wall	x30 Reps
	Vila		60 Sek
4		Pulserande squats	30 Sek
	Vila		60 Sek
5		Forward Lunges	x7 Reps
	Vila		40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Forward Lunges	x7 Reps
	Vila		40 Sek
7		Forward Lunges	x7 Reps
	Vila		60 Sek
8		Rear Lunge to Kick	x10 Reps
	Vila		10 Sek
9		Rear Lunge to Kick	x10 Reps
	Vila		10 Sek
10		Rear Lunge to Kick	x10 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.