”Brännande” magträning

Nybörjare | ⏱ 8 min

1		Situps med korsade armar	30 Sek
		Vila	10 Sek
2		Hopdragning från Fot till Fot	30 Sek
		Vila	10 Sek
3		Benlyft liggande på rygg	30 Sek
		Vila	10 Sek
4		Upphöjd Crunch	30 Sek
		Vila	10 Sek
5		Omvänd Curl	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plankan	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		Siodarmhävningar	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Bensträckare	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Stretchning av ländryggen med knävridning	30 Sek
		Vila	10 Sek
10		Gungande planka	30 Sek
		Vila	10 Sek
11		Vridna crunch	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Fladdersparkar	30 Sek

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.