Bröst + mage – visa upp dig

Medel | 13 min

1		Hindu Push-Ups	x15 Reps
	Vila		10 Sek
2		Hindu Push-Ups	x15 Reps
	Vila		10 Sek
3		Hindu Push-Ups	x15 Reps
	Vila		10 Sek
4		Bakvänd crunch	x30 Reps
5		Benpress	x20 Reps
	Vila		10 Sek
6		Bakvänd crunch	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Benpress	x20 Reps
		Vila	10 Sek
8		Full vertikal Crunch	x30 Reps
		Vila	10 Sek
9		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x25 Reps
		Vila	10 Sek
10		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x25 Reps
		Vila	10 Sek
11		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x25 Reps
		Vila	10 Sek
12		Bakvänd crunch	x30 Reps
13		Benlyft i 4 steg	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **10 Sek**

14  **V-Push Ups med knutna nävar** **x10** Reps

Vila **15 Sek**

15  **V-Push Ups med knutna nävar** **x10** 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.