Definierad mage

Nybörjare | 9 min

1		Jumping Jacks	30 Sek
	Vila		10 Sek
2		Situps med korsade armar	x20 Reps
3		Bakvänd crunch	x20 Reps
	Vila		10 Sek
4		Jumping Jacks	30 Sek
	Vila		10 Sek
5		Situps med korsade armar	x25 Reps
6		Bakvänd crunch	x25 Reps
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jumping Jacks	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Situps med korsade armar	x30 Reps
9		Bakvänd crunch	x30 Reps
		Vila	10 Sek
10		Jumping Jacks	30 Sek
		Vila	10 Sek
11		Crunch armbåge mot knä, växelvis	30 Sek
		Vila	10 Sek
12		Crunch armbåge mot knä, växelvis	30 Sek

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.