Definierad mage – Nivå 2

Medel | 11 min

1		Mountain Climber	30 Sek
	Vila		15 Sek
2		Situps med korsade armar	x25 Reps
	Vila		10 Sek
3		Jumping Jacks	30 Sek
	Vila		10 Sek
4		Bakvänd crunch	x25 Reps
	Vila		10 Sek
5		Mountain Climber	40 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Situps med korsade armar	x30 Reps
7		Bakvänd crunch	x30 Reps
		Vila	10 Sek
8		Jumping Jacks	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Mountain Climber	20 Sek
		Vila	10 Sek
10		Situps med korsade armar	x30 Reps
11		Bakvänd crunch	x30 Reps
		Vila	10 Sek
12		Jumping Jacks	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Crunch armbåge mot knä, växelvis	20 Sek
14		Hopdragning från Fot till Fot	x20 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.