Focus on Abs

Nybörjare | 8 min | 78 Kcal

1		Magmuskelträning med cykelrörelse	30 Sek
	Vila		10 Sek
2		Höga knän springa på stället	30 Sek
	Vila		10 Sek
3		Bakvänd crunch	30 Sek
	Vila		10 Sek
4		Jumping Jacks	30 Sek
	Vila		10 Sek
5		Full vertikal Crunch	30 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Mountain Climber	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Höga knän springa på stället	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Mag-crunch	30 Sek
		Vila	10 Sek
10		Jumping Jacks	30 Sek
		Vila	10 Sek
11		Benlyft i 4 steg	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Mountain Climber	30 Sek

Quickify

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.