# ”Galen” magträning

Avancerad | 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Alternerande magpressar | x10 Reps |
| | Vila | | 20 Sek |
| 2 |  | Alternera och vinn magrutor | 40 Sek |
| | Vila | | 20 Sek |
| 3 |  | Magmuskelträning med cykelrörelse | x20 Reps |
| 4 |  | Golvvindutetorkaren | x10 Reps |
| | Vila | | 15 Sek |
| 5 |  | Full vertikal Crunch | x20 Reps |
| 6 |  | V-situps | x15 Reps |
| 7 |  | Situps med knäna mot bröstkorgen | x20 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Vila | | | **10 Sek** |
| 8 |  | **Benpress** | **x20** Reps |
| 9 |  | **Benlyft i 4 steg** | **x10** Reps |
| 10 |  | **Dubbel vridning** | **x20** Reps |
| 11 |  | **Crunch armbåge mot knä, växelvis** | **x10** Reps |
| Vila | | | **30 Sek** |
| 12 |  | **Alternerande magpressar** | **x5** Reps |
| 13 |  | **Alternera och vinn magrutor** | **20** Sek |
| 14 |  | **Magmuskelträning med cykelrörelse** | **x10** Reps |
| 15 |  | **Golvvindutetorkaren** | **x5** Reps |
| 16 |  | **Full vertikal Crunch** | **x10** Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17 |  | V-situps | x10 Reps |
| 18 |  | Situps med knäna mot bröstkorgen | x10 Reps |
| 19 |  | Benpress | x10 Reps |
| 20 |  | Benlyft i 4 steg | x5 Reps |
| 21 |  | Dubbel vridning | x10 Reps |
| 22 |  | Crunch armbåge mot knä, växelvis | x5 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.

Ladda ner appen


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.