”Galen” magträning – Nivå 2

Avancerad | 15 min

1		Alternerande korsande av fötterna	x20 Reps
2		Vida V-Ups	x10 Reps
3		Pressa upp med hantel Hantel	x20 Reps
4		Plankan i sidled	10 Sek

Vila **45 Sek**

5		Crunches med framskjutna händer	x20 Reps
6		Benpress	x15 Reps
7		Crunch med knäböj	x15 Reps
8		Crunches med framskjutna händer	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Benpress	x15 Reps
10		Crunch med knäböj	x15 Reps

Vila **30 Sek**

11		Dubbel benstretch	x30 Reps
12		Full vertikal Crunch	x30 Reps
13		Plankan i sidled	20 Sek
14		Benlyft i 4 steg	x10 Reps
15		Bakvänd crunch	x30 Reps
16		Benlyft i 4 steg	x10 Reps
17		Benpress	x30 Reps

Vila **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Crunch med knäböj	x15 Reps
19		Situps med knäna mot bröstkorgen	x20 Reps
20		Vida V-Ups	x20 Reps
21		Benpress	x20 Reps
22		Full vertikal Crunch	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.