Lower Body

Medel | ⏱️ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Mountain Climber	30 Sek
	Vila		10 Sek
2		Crunch armbåge mot knä, växelvis	30 Sek
	Vila		10 Sek
3		Växel-upphopp	30 Sek
	Vila		10 Sek
4		Rumpkickar	30 Sek
	Vila		10 Sek
5		Squat hops	30 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Wall Sit	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		Squat Side Kick	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Hantel-squat Hantel	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Magliggande benlyft omväxlande	30 Sek
		Vila	10 Sek
10		Lateralt utfall	30 Sek
		Vila	10 Sek
11		Höga knän springa på stället	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Lateral gungning med sträckt ben	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.