Mag- och brösträning – Nivå 2

Medel | 13 min

1		Knä-armhävningar med händerna bröstbrett	x20 Reps
2		Benlyft i 4 steg	x10 Reps
3		Full vertikal Crunch	x20 Reps
4		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x20 Reps

Vila **30 Sek**

5		Armhävningar	x30 Reps
6		X-Crunch med knäkram	x20 Reps
7		Bakvänd crunch	x30 Reps
8		Armhävningar med rotation av torso	x5 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **40 Sek**

9		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	**x20** Reps
10		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	**x20** Reps
11		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	**x20** Reps
12		Bakvänd crunch	**x20** Reps

Vila **40 Sek**

13		Crunch med knäböj	**x20** Reps
14		Full vertikal Crunch	**x20** Reps
15		Bakvänd crunch	**x20** Reps
16		Armhävningar med rotation av torso	**x5** Reps
17		Knä-armhävningar med händerna bröstbrett	**x20** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x10 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.