Mag- och brösträning – Nivå 3

Avancerad | 21 min

1		Situps med knäna mot bröstkorgen	x20 Reps
2		Armhävningar med rotation av torso	x10 Reps
	Vila		40 Sek
3		Benlyft i 4 steg	x15 Reps
4		V-Push Ups med knutna nävar	x15 Reps
	Vila		40 Sek
5		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x30 Reps
6		Explosiva Push-Ups	40 Sek
	Vila		40 Sek
7		Alternerande korsande av fötterna	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Spindelmannens pushups	x30 Reps
		Vila	40 Sek
9		V-situps	30 Sek
10		Star Push-Ups	x30 Reps
		Vila	40 Sek
11		Hindu Push-Ups	x25 Reps
12		Sidoplanka med korsade ben	x10 Reps
		Vila	40 Sek
13		Dubbel vridning	30 Sek
14		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x30 Reps
		Vila	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Benlyft i 4 steg	x20 Reps
16		Situps med avslappande händer	x30 Reps
17		Crunch armbåge mot knä, växelvis	x30 Reps
	Vila		60 Sek
18		Spartanska Push-Ups	30 Sek
	Vila		20 Sek
19		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x30 Reps
	Vila		20 Sek
20		Explosiva Push-Ups	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.