Mage + bröst

Nybörjare | 10 min

1		Knä-armhävningar	x20 Reps
2		Situps med knäna mot bröstkorgen	x20 Reps
	Vila		30 Sek
3		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x20 Reps
4		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x20 Reps
	Vila		45 Sek
5		Armhävningar	x20 Reps
6		Benlyft i 4 steg	x10 Reps
	Vila		45 Sek
7		Armhävningar - Händerna i samma bredd som bröstet	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Magmuskelträning med cykelrörelse	x20 Reps
		Vila	45 Sek
9		Armhävningar	x20 Reps
10		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x20 Reps
11		Benlyft i 4 steg	x10 Reps
12		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	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.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.