Mage + bröst – Nivå 3

Avancerad | 12 min

1		Kommandoplanka	30 Sek
		Vila	10 Sek
2		Kommandoplanka	30 Sek
		Vila	10 Sek
3		Explosiva Push-Ups	20 Sek
		Vila	10 Sek
4		Explosiva Push-Ups	20 Sek
		Vila	10 Sek
5		Full vertikal Crunch	x30 Reps
6		Diamantarmhävningar (Knäposition)	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **10 Sek**

7  ● **Full vertikal Crunch** **x30** Reps

8  ● **Diamantarmhävningar (Knäposition)** **x30** Reps

Vila **10 Sek**

9  ● **Diamantarmhävningar (Knäposition)** **x30** Reps

10  ● **Full vertikal Crunch** **x30** Reps

Vila **10 Sek**

11  ● **Benlyft i 4 steg** **x20** Reps

Vila **10 Sek**

12  ● **Benlyft i 4 steg** **x20** Reps

Vila **10 Sek**

13  ● **Star Push-Ups** **x30** Reps

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.