Mage + rumpa

Medel | 9 min

1		Koncentrerad höftutsträckning	x10 Reps
	Vila		10 Sek
2		Koncentrerad höftutsträckning	x10 Reps
	Vila		10 Sek
3		Crunches med framskjutna händer	x30 Reps
4		Alternerande korsande av fötterna	30 Sek
	Vila		10 Sek
5		Single Leg Bridge	x10 Reps
	Vila		10 Sek
6		Single Leg Bridge	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Crunches med framskjutna händer	x25 Reps
8		Alternerande korsande av fötterna	30 Sek
	Vila		10 Sek
9		Omvända höfttänjningar	x25 Reps
	Vila		10 Sek
10		Omvända höfttänjningar	x25 Reps
	Vila		10 Sek
11		Crunches med framskjutna händer	x25 Reps
12		Alternerande korsande av fötterna	30 Sek
	Vila		10 Sek
13		Ett-bens-sträckning	40 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.