Magträning ”1&1”

Nybörjare | ⏱ 4 min

1		Crunches med framskjutna händer	60 Sek
	Vila		20 Sek
2		Hopdragning från Fot till Fot	60 Sek
	Vila		20 Sek
3		Alternerande korsande av fötterna	60 Sek

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.