Magträning ”3&3”

Avancerad | 10 min

1		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	60 Sek
	Vila		10 Sek
2		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	60 Sek
	Vila		10 Sek
3		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	60 Sek
	Vila		10 Sek
4		Crunch armbåge mot knä, växelvis	60 Sek
	Vila		10 Sek
5		Crunch armbåge mot knä, växelvis	60 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch armbåge mot knä, växelvis	60 Sek
		Vila	10 Sek
7		Benlyft i 4 steg	60 Sek
		Vila	10 Sek
8		Benlyft i 4 steg	60 Sek
		Vila	10 Sek
9		Benlyft i 4 steg	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.