Magträning ”extrem” – Nivå 3

Avancerad | 19 min

1		Full vertikal Crunch	x30 Reps
2		Plankan	60 Sek
3		Magmuskelträning med cykelrörelse	x30 Reps
4		Plankan	60 Sek

Vila **30 Sek**

5		Bakvänd crunch	x30 Reps
6		Plankan	60 Sek
7		Benpress	x30 Reps
8		Alternerande korsande av fötterna	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **30 Sek**

9		Dubbel vridning	40 Sek
10		Hopdragning från Fot till Fot	40 Sek
11		Plankan i sidled	40 Sek
12		Crunch med knäböj	40 Sek

Vila **30 Sek**

13		Sidoplanka med korsade ben	40 Sek
14		Bakvänd crunch	x30 Reps
15		Crunches med framskjutna händer	x30 Reps
16		Full vertikal Crunch	40 Sek

Vila **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x30 Reps
18		Bakvänd crunch	x30 Reps
19		Benpress	x30 Reps
20		Benlyft i 4 steg	x10 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.

- 🎬 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.