Magträning för fast mage

Nybörjare | 11 min

1		Jumping Jacks	30 Sek
2		Mag-crunch	20 Sek
3		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	20 Sek
4		Oblique nedrullning	20 Sek
5		Jumping Jacks	30 Sek
6		Mag-crunch	20 Sek
7		Bakvänd crunch	20 Sek
8		Benpress	20 Sek
9		Höga knän springa på stället	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Hopdragning från Fot till Fot	20 Sek
11		Plankan i sidled	20 Sek
12		Benpress	20 Sek
13		Jumping Jacks	30 Sek
14		Höga knän springa på stället	30 Sek
15		Benlyft i 4 steg	20 Sek
16		Full vertikal Crunch	20 Sek
17		Crunches med framskjutna händer	20 Sek
18		Plankan	30 Sek
19		Plankan i sidled	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Rysk twist	20 Sek
21		Rumpkickar	45 Sek
22		Jumping Jacks	45 Sek
23		Benpress	20 Sek
24		Bakvänd crunch	20 Sek
25		Plankan	45 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.