Magträning för fast mage – Nivå 2

Medel | 13 min

1		Mountain Climber	40 Sek
		Vila	10 Sek
2		Mag-crunch	25 Sek
3		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	25 Sek
4		Oblique nedrullning	25 Sek
		Vila	10 Sek
5		Mountain Climber	40 Sek
		Vila	10 Sek
6		Mag-crunch	25 Sek
7		Bakvänd crunch	25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Benpress	25 Sek
		Vila	10 Sek
9		Höga knän springa på stället	30 Sek
		Vila	10 Sek
10		Mountain Climber	40 Sek
		Vila	10 Sek
11		Hopdragning från Fot till Fot	30 Sek
12		Benpress	30 Sek
		Vila	10 Sek
13		Mountain Climber	45 Sek
		Vila	10 Sek
14		Höga knän springa på stället	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Vila		**10 Sek**
15		**Benlyft i 4 steg**	**30** Sek
16		**Full vertikal Crunch**	**30** Sek
	Vila		**10 Sek**
17		**Mountain Climber**	**45** Sek
	Vila		**10 Sek**
18		**Benpress**	**30** Sek
19		**Bakvänd crunch**	**30** Sek
	Vila		**10 Sek**
20		**Plankan**	**45** 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.