Magträning för kvinnor – 2

Medel | ⏱ 5 min

1		Crunches med framskjutna händer	x25 Reps
	Vila		15 Sek
2		Benlyft i 4 steg	x10 Reps
	Vila		15 Sek
3		Situps med avslappande händer	x15 Reps
	Vila		15 Sek
4		Benlyft i 4 steg	x10 Reps
	Vila		15 Sek
5		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x15 Reps
	Vila		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Alternerande magpressar	x10 Reps

Vila **15 Sek**

7		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.