Magträning med hög intensitet

Medel | 8 min

1		Alternera och vinn magrutor	30 Sek
2		Full vertikal Crunch	x30 Reps
	Vila		15 Sek
3		Alternera och vinn magrutor	30 Sek
4		Full vertikal Crunch	x30 Reps
	Vila		15 Sek
5		Benpress	x30 Reps
6		Magmuskelträning med cykelrörelse	30 Sek
	Vila		15 Sek
7		Benpress	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Magmuskelträning med cykelrörelse	30 Sek
		Vila	15 Sek
9		Alternera och vinn magrutor	30 Sek
10		Plankan i sidled	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.