Magträning som Bruce Lee

Avancerad | 6 min

1		Oblique nedrullning	30 Sek
		Vila	10 Sek
2		Oblique nedrullning	30 Sek
		Vila	10 Sek
3		V-situps	30 Sek
		Vila	10 Sek
4		Benpress	x30 Reps
		Vila	10 Sek
5		Vida V-Ups	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Golvvindutetorkaren	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		X-Crunch med knäkram	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Gungande planka	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Siodarmhävningar	15 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.