Överkroppsträning

Medel | 9 min

1		Plankan	40 Sek
	Vila		20 Sek
2		Spindelmannens pushups	x15 Reps
	Vila		20 Sek
3		Crunch armbåge mot knä, växelvis	x15 Reps
	Vila		20 Sek
4		Oblique nedrullning	x10 Reps
	Vila		20 Sek
5		Switch Kicks	30 Sek
	Vila		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Star Push-Ups** **x20** Reps

Vila **20 Sek**

7  **Triceps bänkdips** Bänk / Stol **x20** Reps

Vila **20 Sek**

8  **Gungande planka** **x15** Reps

Vila **20 Sek**

9  **Armhävningar** **x20** Reps

Vila **20 Sek**

10  **Plankan** **40** 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.