Plankan på 5 minuter

Nybörjare | ⏱ 4 min

1		Plankan	45 Sek
		Vila	10 Sek
2		Plankan i sidled	15 Sek
		Vila	10 Sek
3		Gungande planka	30 Sek
		Vila	10 Sek
4		Plankan i sidled	15 Sek
		Vila	10 Sek
5		Plankan	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sidoplanka med korsade ben	15 Sek
		Vila	10 Sek
7		Plankan	45 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.

- 🎬 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.