Sixpack för nybörjare

Nybörjare | ⏱ 4 min

1		Full vertikal Crunch	x10 Reps
	Vila		10 Sek
2		Alternera och vinn magrutor	10 Sek
	Vila		10 Sek
3		Situps med avslappande händer	x10 Reps
	Vila		10 Sek
4		Bakvänd crunch	x10 Reps
	Vila		10 Sek
5		Hopdragning från Fot till Fot	x10 Reps
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Situps med avslappande händer	x10 Reps
	Vila		10 Sek
7		Bakvänd crunch	x10 Reps
	Vila		10 Sek
8		Alternerande korsande av fötterna	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.