Sixpack: magträning utan vila

Medel | 4 min

1		Full vertikal Crunch	x25 Reps
2		Golvvindutetorkaren	x8 Reps
3		Dubbel vridning	x30 Reps
4		Benlyft i 4 steg	x10 Reps
5		Crunch armbåge mot knä, växelvis	x15 Reps
6		Hopdragning från Fot till Fot	x10 Reps
7		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x20 Reps

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.