Sixpack – Nivå 2

Medel | ⏱ 11 min

1		Kommandoplanka	30 Sek
		Vila	10 Sek
2		Kommandoplanka	30 Sek
		Vila	10 Sek
3		Fladdersparkar	30 Sek
		Vila	10 Sek
4		Fladdersparkar	30 Sek
		Vila	10 Sek
5		Fladdersparkar	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		V Sit-Ups	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		V Sit-Ups	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x25 Reps
		Vila	10 Sek
10		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x25 Reps
		Vila	10 Sek
11		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x25 Reps
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Benlyft i 4 steg	x20 Reps

Vila 10 Sek

13		Benlyft i 4 steg	x20 Reps

Vila 10 Sek

14		Benlyft i 4 steg	x20 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.