Sneda magmuskler

Medel | 4 min

1		Dubbel vridning	30 Sek
2		Hopdragning från Fot till Fot	30 Sek
3		Oblique nedrullning	30 Sek
4		Sidoplanka med korsade ben	30 Sek
	Vila		30 Sek
5		Rysk twist	30 Sek
6		Hopdragning från Fot till Fot	30 Sek
7		Dubbel vridning	30 Sek
8		Sidoplanka med korsade ben	15 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.