Sneda magmuskler – Nivå 2

Medel | 10 min

1		Sidoplanka med korsade ben	x10 Reps
	Vila		15 Sek
2		Sidoplanka med korsade ben	x10 Reps
	Vila		15 Sek
3		Sidoplanka med korsade ben	x10 Reps
	Vila		15 Sek
4		Siodarmhävningar	x10 Reps
	Vila		15 Sek
5		Siodarmhävningar	x10 Reps
	Vila		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Siodarmhävningar	x10 Reps
		Vila	15 Sek
7		Liggande cykeln	30 Sek
		Vila	15 Sek
8		Liggande cykeln	30 Sek
		Vila	15 Sek
9		Liggande cykeln	30 Sek
		Vila	15 Sek
10		Dubbel vridning	30 Sek
		Vila	15 Sek
11		Dubbel vridning	30 Sek
		Vila	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Dubbel vridning	30 Sek
		Vila	15 Sek
13		Hopdragning från Fot till Fot	x25 Reps
		Vila	15 Sek
14		Hopdragning från Fot till Fot	x25 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.