Sneda magmuskler – Nivå 3

Avancerad | 9 min

1		Sidoplanka med korsade ben	x15 Reps
	Vila		10 Sek
2		Sidoplanka med korsade ben	x15 Reps
	Vila		10 Sek
3		Siodarmhävningar	x15 Reps
	Vila		10 Sek
4		Siodarmhävningar	x15 Reps
	Vila		10 Sek
5		Liggande cykeln	40 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Liggande cykeln	40 Sek
		Vila	15 Sek
7		Dubbel vridning	40 Sek
		Vila	10 Sek
8		Dubbel vridning	40 Sek
		Vila	10 Sek
9		Dubbel vridning	40 Sek
		Vila	10 Sek
10		Hopdragning från Fot till Fot	x20 Reps
		Vila	10 Sek
11		Hopdragning från Fot till Fot	x20 Reps
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hopdragning från Fot till Fot	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.