Spartansk magträning

Avancerad | 9 min

1		Alternerande korsande av fötterna	30 Sek
2		Benlyft i 4 steg	x15 Reps
	Vila		20 Sek
3		Full vertikal Crunch	x25 Reps
4		Omvänd Curl	x25 Reps
	Vila		15 Sek
5		Gungande planka	x20 Reps
	Vila		10 Sek
6		V Sit-Ups	20 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Benpress	x25 Reps
8		Upphöjd Crunch	x25 Reps

Vila **10 Sek**

9		Fladdersparkar	40 Sek

Vila **15 Sek**

10		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	x25 Reps
11		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.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.