Supersnabb magträning – Nivå 2

Medel | 4 min

1		Full vertikal Crunch	x30 Reps
2		Benpress	x30 Reps

Vila **10 Sek**

3		Full vertikal Crunch	x30 Reps
4		Benpress	x30 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.