Träning för nedre magen

Nybörjare | 4 min

1		Magmuskelträning med cykelrörelse	20 Sek
2		Benlyft i 4 steg	x5 Reps
	Vila		20 Sek
3		Bakvänd crunch	20 Sek
4		Alternera och vinn magrutor	20 Sek
	Vila		20 Sek
5		Alternerande korsande av fötterna	20 Sek
6		Magmuskelträning med cykelrörelse	20 Sek
	Vila		20 Sek
7		Benpress	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Bakvänd crunch	20 Sek

Vila **20 Sek**

9		Benlyft i 4 steg	x5 Reps
10		Alternera och vinn magrutor	20 Sek

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.