Träning för nedre magen – Nivå 3

Avancerad | 8 min

1		Omvänd Curl	x40 Reps
2		Alternera och vinn magrutor	40 Sek
	Vila		10 Sek
3		Bakvänd crunch	x45 Reps
	Vila		10 Sek
4		Alternerande korsande av fötterna	20 Sek
5		Benlyft i 4 steg	x20 Reps
	Vila		10 Sek
6		Alternerande korsande av fötterna	30 Sek
7		Benpress	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			**10 Sek**
8		**Benlyft i 4 steg**	**x20** Reps
9		**Alternerande korsande av fötterna**	**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.