# Utmaning: 50 knäböj

Nybörjare | 3 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Squat | x10 Reps |
| | Vila | | 15 Sek |
| 2 |  | Squat | x10 Reps |
| | Vila | | 15 Sek |
| 3 |  | Squat | x10 Reps |
| | Vila | | 15 Sek |
| 4 |  | Squat | x10 Reps |
| | Vila | | 15 Sek |
| 5 |  | Squat | x10 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



**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.