1&1 – magetrening

Nybegynner | 4 min

1		Situp med skyvende hender	60 Sek
	Hvile		20 Sek
2		Foot 2 Foot Crunch	60 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Vekselvis kryssing av føttene	60 Sek

P4P

Dette er treningen som PDF. I appen opplever du den fulle opplevelsen.

Her har du den tekniske strukturen. I appen finner du en rikere og mer dynamisk opplevelse.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.