174 kcal

Avansert | 19 min

1		Fjellklatrer	40 Sek
2		Sprellemann	45 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Helvertikal Crunch	50 Sek
4		Burpees	40 Sek
	Hvile		20 Sek
5		Sykkelcrunches	45 Sek
6		Knebøy	40 Sek
7		Vekselvis kryssing av føttene	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Helvertikal Crunch	40 Sek
9		Sprellemann	40 Sek
	Hvile		20 Sek
10		Burpee med hopp	40 Sek
11		Helvertikal Crunch	45 Sek
	Hvile		20 Sek
12		Omvendt crunch	45 Sek
13		Sprellemann	45 Sek
14		Situps med kryssede armer	45 Sek
15		Rumpespark	45 Sek
16		Benskyving	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile	20 Sek

17		Fjellklatrer	45 Sek
18		Omvendt crunch	45 Sek
19		På stedet løp med hevede knær	45 Sek
20		Situps med kryssede armer	45 Sek
21		Sprellemann	45 Sek
22		Benskyving	45 Sek
23		Rumpespark	30 Sek
24		Fjellklatrer	25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.

- 🎬 Videoguide med komplette animasjoner
- 🎵 Egen musikk for bedre trening
- ⚙️ Tilpassbar timer og innstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dager
- ✨ Nye treningsøkter generert med kunstig intelligens

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.