2&2 – magetrening

Middels | 7 min

1		Helvertikal Crunch	60 Sek
	Hvile		15 Sek
2		Helvertikal Crunch	60 Sek
	Hvile		15 Sek
3		Foot 2 Foot Crunch	60 Sek
	Hvile		15 Sek
4		Foot 2 Foot Crunch	60 Sek
	Hvile		15 Sek
5		Benskyving	60 Sek
	Hvile		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Benskyving	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.

- 🎬 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.