200 Kcal

Middels | 26 min

1		Hoppende utfall	30 Sek
		Hvile	20 Sek
2		Burpee med hopp	30 Sek
		Hvile	20 Sek
3		Fjellklatrer	45 Sek
		Hvile	30 Sek
4		Sprellemann	45 Sek
		Hvile	15 Sek
5		Hoppende utfall	40 Sek
		Hvile	30 Sek

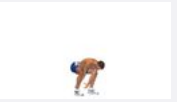
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Burpee med hopp	40 Sek
7		Sprellemann	40 Sek
	Hvile		30 Sek
8		Situp med skyvende hender	40 Sek
9		Fjellklatrer	40 Sek
	Hvile		20 Sek
10		Omvendt crunch	30 Sek
11		Burpee med hopp	35 Sek
	Hvile		30 Sek
12		Helvertikal Crunch	30 Sek
13		Sprellemann	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Crunch med hvilende hender	30 Sek
		Hvile	20 Sek
15		Tåberørings Jack	30 Sek
		Hvile	20 Sek
16		Tåberørings Jack	30 Sek
		Hvile	20 Sek
17		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	20 Sek
18		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	20 Sek
19		Elevated Crunches	40 Sek
20		Bøy og strekk	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**20 Sek**
21		**Elevated Crunches**	**40** Sek
22		**Bøy og strekk**	**40** Sek
23		**Alternating Beat Abs**	**40** Sek
Hvile			**20 Sek**
24		**Helvertikal Crunch**	**40** Sek
25		**Hoppende utfall**	**30** Sek
Hvile			**20 Sek**
26		**Sykkelcrunches**	**40** Sek
27		**Knebøy**	**40** Sek
28		**Vekselvis kryssing av føttene**	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Helvertikal Crunch	40 Sek
30		Sprellemann	40 Sek
	Hvile		20 Sek
31		Burpee med hopp	40 Sek
32		Helvertikal Crunch	35 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.