207 kcal

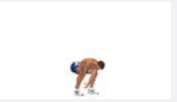
Middels | ⏱ 25 min

1		Sprellemann	60 Sek
	Hvile		15 Sek
2		Burpee med hopp	60 Sek
	Hvile		10 Sek
3		Sprellemann	60 Sek
	Hvile		30 Sek
4		Situp med skyvende hender	60 Sek
5		Fjellklatrer	60 Sek
	Hvile		20 Sek
6		Omvendt crunch	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Burpee med hopp	35 Sek
	Hvile		30 Sek
8		Helvertikal Crunch	30 Sek
9		Sprellemann	60 Sek
10		Crunch med hvilende hender	30 Sek
	Hvile		20 Sek
11		Tåberørings Jack	30 Sek
	Hvile		20 Sek
12		Tåberørings Jack	30 Sek
	Hvile		20 Sek
13		Vekslende hopp	60 Sek
	Hvile		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Vekslende hopp	60 Sek
	Hvile		20 Sek
15		Elevated Crunches	40 Sek
16		Bøy og strekk	40 Sek
	Hvile		20 Sek
17		Elevated Crunches	40 Sek
18		Bøy og strekk	40 Sek
19		Alternating Beat Abs	40 Sek
	Hvile		20 Sek
20		Helvertikal Crunch	40 Sek
21		Hoppende utfall	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **20 Sek**

22		**Sykkelcrunches**	**40** Sek
23		**Knebøy**	**40** Sek
24		**Vekselvis kryssing av føttene**	**40** Sek
25		**Helvertikal Crunch**	**40** Sek
26		**Sprellemann**	**40** Sek

Hvile **20 Sek**

27		**Burpee med hopp**	**40** Sek
28		**Helvertikal Crunch**	**35** 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.