251 kcal

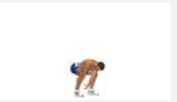
Avansert | 28 min

1		Fjellklatrer	40 Sek
2		Sprellemann	45 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Fjellklatrer	50 Sek
	Hvile		20 Sek
4		Omvendt crunch	45 Sek
	Hvile		20 Sek
5		Helvertikal Crunch	45 Sek
	Hvile		20 Sek
6		Crunch med hvilende hender	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Tåberørings Jack	45 Sek
8		Vekslende hopp	40 Sek

Hvile **20 Sek**

9		Elevated Crunches	40 Sek
10		Bøy og strekk	40 Sek
11		Elevated Crunches	40 Sek
12		Bøy og strekk	40 Sek
13		Alternating Beat Abs	40 Sek

Hvile **20 Sek**

14		Helvertikal Crunch	40 Sek
15		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**20 Sek**
16		Sykkelcrunches	**40** Sek
17		Knebøy	**40** Sek
18		Vekselvis kryssing av føttene	**40** Sek
19		Helvertikal Crunch	**40** Sek
20		Sprellemann	**40** Sek
Hvile			**20 Sek**
21		Burpee med hopp	**40** Sek
22		Helvertikal Crunch	**45** Sek
Hvile			**20 Sek**
23		Omvendt crunch	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Sprellemann	45 Sek
25		Situps med kryssede armer	45 Sek
26		Rumpespark	45 Sek
27		Benskyving	45 Sek

Hvile **20 Sek**

28		Fjellklatrer	45 Sek
29		Omvendt crunch	45 Sek
30		På stedet løp med hevede knær	45 Sek
31		Situps med kryssede armer	45 Sek
32		Sprellemann	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Benskyving	45 Sek
34		Rumpespark	30 Sek
35		Fjellklatrer	25 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.