280 kcal

Avansert | 31 min

1		Fjellklatrer	40 Sek
2		Sprellemann	45 Sek
		Hvile	20 Sek
3		Sprellemann	60 Sek
		Hvile	20 Sek
4		Situp med skyvende hender	45 Sek
5		Fjellklatrer	50 Sek
		Hvile	20 Sek
6		Omvendt crunch	40 Sek
7		Burpee med hopp	35 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**20 Sek**
8		Helvertikal Crunch	**40** Sek
9		Sprellemann	**40** Sek
Hvile			**20 Sek**
10		Crunch med hvilende hender	**40** Sek
11		Tåberørings Jack	**45** Sek
12		Vekslende hopp	**40** Sek
Hvile			**20 Sek**
13		Elevated Crunches	**40** Sek
14		Bøy og strekk	**40** Sek
15		Elevated Crunches	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Bøy og strekk	40 Sek
17		Alternating Beat Abs	40 Sek

Hvile **20 Sek**

18		Helvertikal Crunch	40 Sek
19		Burpees	40 Sek

Hvile **20 Sek**

20		Sykkelcrunches	40 Sek
21		Knebøy	40 Sek
22		Vekselvis kryssing av føttene	40 Sek
23		Helvertikal Crunch	40 Sek
24		Sprellemann	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **20 Sek**

25  Burpee med hopp **40** Sek

26  Helvertikal Crunch **45** Sek

Hvile **20 Sek**

27  Omvendt crunch **45** Sek

28  Sprellemann **45** Sek

29  Situps med kryssede armer **45** Sek

30  Rumpespark **45** Sek

31  Benskyving **45** Sek

Hvile **20 Sek**

32  Fjellklatrer **45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Omvendt crunch	45 Sek
34		På stedet løp med hevede knær	45 Sek
35		Situps med kryssede armer	45 Sek
36		Sprellemann	45 Sek
37		Benskyving	45 Sek
38		Rumpespark	30 Sek
39		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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.