3&3 – magetrening

Avansert | 10 min

1		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	60 Sek
	Hvile		10 Sek
2		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	60 Sek
	Hvile		10 Sek
3		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	60 Sek
	Hvile		10 Sek
4		Crunch med albu mot kne - vekslende	60 Sek
	Hvile		10 Sek
5		Crunch med albu mot kne - vekslende	60 Sek
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch med albu mot kne - vekslende	60 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Ben løft i fire steg	60 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Ben løft i fire steg	60 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Ben løft i fire steg	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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.