300 Kcal

Avansert | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**20 Sek**
14		● **Crunch med hvilende hender**	**40** Sek
15		● **Tåberørings Jack**	**45** Sek
16		● **Vekslende hopp**	**40** Sek
Hvile			**20 Sek**
17		● **Elevated Crunches**	**40** Sek
18		● **Bøy og strekk**	**40** Sek
19		● **Elevated Crunches**	**40** Sek
20		● **Bøy og strekk**	**40** Sek
21		● **Alternating Beat Abs**	**40** Sek
Hvile			**20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Helvertikal Crunch	40 Sek
23		Burpees	40 Sek

Hvile **20 Sek**

24		Sykkelcrunches	40 Sek
25		Knebøy	40 Sek
26		Vekselvis kryssing av føttene	40 Sek
27		Helvertikal Crunch	40 Sek
28		Sprellemann	40 Sek

Hvile **20 Sek**

29		Burpee med hopp	40 Sek
30		Helvertikal Crunch	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **20 Sek**

31		Omvendt crunch	45 Sek
32		Sprellemann	45 Sek
33		Situps med kryssede armer	45 Sek
34		Rumpespark	45 Sek
35		Benskyving	45 Sek

Hvile **20 Sek**

36		Fjellklatrer	45 Sek
37		Omvendt crunch	45 Sek
38		På stedet løp med hevede knær	45 Sek
39		Situps med kryssede armer	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Sprellemann	45 Sek
41		Benskyving	45 Sek
42		Rumpespark	30 Sek
43		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.