318 kcal

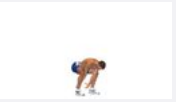
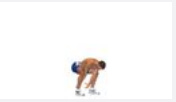
Avansert | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Fjellklatrer	60 Sek
	Hvile		20 Sek
9		Omvendt crunch	40 Sek
10		Burpee med hopp	35 Sek
	Hvile		20 Sek
11		Helvertikal Crunch	40 Sek
12		Sprellemann	60 Sek
	Hvile		20 Sek
13		Crunch med hvilende hender	40 Sek
14		Tåberørings Jack	45 Sek
15		Vekslende hopp	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**20 Sek**
16		● Elevated Crunches	**40** Sek
17		● Bøy og strekk	**60** Sek
18		● Elevated Crunches	**40** Sek
19		● Bøy og strekk	**60** Sek
20		● Alternating Beat Abs	**30** Sek
Hvile			**20 Sek**
21		● Helvertikal Crunch	**40** Sek
22		● Burpees	**40** Sek
Hvile			**20 Sek**
23		● Sykkelcrunches	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Knebøy	40 Sek
25		Vekselvis kryssing av føttene	40 Sek
26		Helvertikal Crunch	40 Sek
27		Sprellemann	40 Sek
	Hvile		20 Sek
28		Burpee med hopp	40 Sek
29		Helvertikal Crunch	45 Sek
	Hvile		20 Sek
30		Omvendt crunch	45 Sek
31		Sprellemann	45 Sek
32		Situps med kryssede armer	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Rumpespark	45 Sek
34		Benskyving	45 Sek
	Hvile		20 Sek
35		Fjellklatrer	45 Sek
36		Omvendt crunch	45 Sek
37		På stedet løp med hevede knær	45 Sek
38		Situps med kryssede armer	45 Sek
39		Sprellemann	45 Sek
40		Benskyving	45 Sek
41		Rumpespark	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.