336 kcal

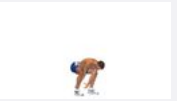
Avansert | 37 min

1		Sprellemann	45 Sek
2		Rumpespark	45 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Sprellemann	60 Sek
4		Situp med skyvende hender	40 Sek
	Hvile		20 Sek
5		Plank	20 Sek
6		Sprellemann	40 Sek
7		Situp med skyvende hender	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Fjellklatrer	40 Sek
		Hvile	20 Sek
9		Omvendt crunch	30 Sek
10		Burpee med hopp	35 Sek
11		Plank	40 Sek
		Hvile	15 Sek
12		Helvertikal Crunch	30 Sek
13		Sprellemann	30 Sek
14		Crunch med hvilende hender	30 Sek
		Hvile	15 Sek
15		Tåberørings Jack	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Plank	40 Sek
17		Vekslende hopp	40 Sek
	Hvile		15 Sek
18		Vekslende hopp	40 Sek
19		Elevated Crunches	40 Sek
20		Bøy og strekk	40 Sek
	Hvile		15 Sek
21		Elevated Crunches	40 Sek
22		Plank	30 Sek
23		Bøy og strekk	40 Sek
24		Alternating Beat Abs	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			15 Sek
25		Helvertikal Crunch	40 Sek
26		Hoppende utfall	30 Sek
27		Plank	40 Sek
Hvile			15 Sek
28		Sykkelcrunches	40 Sek
29		Knebøy	40 Sek
30		Vekselvis kryssing av føttene	40 Sek
31		Plank	40 Sek
Hvile			15 Sek
32		Helvertikal Crunch	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Sprellemann	40 Sek
		Hvile	15 Sek
34		Burpee med hopp	40 Sek
35		Helvertikal Crunch	40 Sek
		Hvile	15 Sek
36		Omvendt crunch	45 Sek
37		Vekslende hopp	45 Sek
		Hvile	15 Sek
38		Omvendt crunch	45 Sek
39		Vekslende hopp	45 Sek
		Hvile	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		På stedet løp med hevede knær	40 Sek
41		Omvendt crunch	45 Sek
42		Vekselvis kryssing av føttene	45 Sek
Hvile			15 Sek
43		Situps med kryssede armer	40 Sek
44		Sprellemann	45 Sek
45		Helvertikal Crunch	40 Sek
46		På stedet løp med hevede knær	40 Sek
Hvile			15 Sek
47		Vekselvis kryssing av føttene	40 Sek
48		Sprellemann	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Helvertikal Crunch	30 Sek
50		Rumpespark	40 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.