344 kcal

Avansert | 38 min

1		Fjellklatrer	50 Sek
		Hvile	20 Sek
2		Burpee med hopp	30 Sek
		Hvile	20 Sek
3		Sprellemann	60 Sek
		Hvile	20 Sek
4		Sprellemann	60 Sek
5		Burpees	60 Sek
		Hvile	20 Sek
6		Situp med skyvende hender	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Fjellklatrer	60 Sek
		Hvile	20 Sek
8		Burpee med hopp	40 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	40 Sek
		Hvile	20 Sek
13		Crunch med hvilende hender	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Tåberørings Jack	60 Sek
15		Vekslende hopp	60 Sek

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	40 Sek

Hvile **20 Sek**

21		Helvertikal Crunch	40 Sek
22		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**20 Sek**
23		**Sykkelcrunches**	**40** Sek
24		**Knebøy**	**40** Sek
25		**Vekselvis kryssing av føttene**	**40** Sek
26		**Helvertikal Crunch**	**40** Sek
27		**Sprellemann**	**60** Sek
Hvile			**20 Sek**
28		**Burpee med hopp**	**60** Sek
29		**Helvertikal Crunch**	**45** Sek
Hvile			**20 Sek**
30		**Omvendt crunch**	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Sprellemann	60 Sek
32		Situps med kryssede armer	45 Sek
33		Rumpespark	60 Sek
34		Benskyving	45 Sek

Hvile **20 Sek**

35		Fjellklatrer	45 Sek
36		Omvendt crunch	45 Sek
37		På stedet løp med hevede knær	60 Sek
38		Situps med kryssede armer	45 Sek
39		Sprellemann	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Benskyving	45 Sek
41		Rumpespark	60 Sek
42		Fjellklatrer	45 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.