375 kcal

Avansert | 41 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Hoppende utfall	40 Sek
	Hvile		20 Sek
9		Burpee med hopp	40 Sek
10		Plank	40 Sek
11		Sprellemann	40 Sek
12		Situp med skyvende hender	40 Sek
13		Fjellklatrer	40 Sek
	Hvile		20 Sek
14		Omvendt crunch	30 Sek
15		Burpee med hopp	35 Sek
16		Plank	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**15 Sek**
17		**Helvertikal Crunch**	**30** Sek
18		**Sprellemann**	**30** Sek
19		**Crunch med hvilende hender**	**30** Sek
Hvile			**15 Sek**
20		**Tåberørings Jack**	**30** Sek
21		**Plank**	**40** Sek
22		**Vekslende hopp**	**40** Sek
Hvile			**15 Sek**
23		**Vekslende hopp**	**40** Sek
24		**Elevated Crunches**	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Bøy og strekk	40 Sek

Hvile **15 Sek**

26		Elevated Crunches	40 Sek
27		Plank	30 Sek
28		Bøy og strekk	40 Sek
29		Alternating Beat Abs	40 Sek

Hvile **15 Sek**

30		Helvertikal Crunch	40 Sek
31		Hoppende utfall	30 Sek
32		Plank	40 Sek

Hvile **15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Sykkelcrunches	40 Sek
34		Knebøy	40 Sek
35		Vekselvis kryssing av føttene	40 Sek
36		Plank	40 Sek

Hvile **15 Sek**

37		Helvertikal Crunch	40 Sek
38		Sprellemann	40 Sek

Hvile **15 Sek**

39		Burpee med hopp	40 Sek
40		Helvertikal Crunch	40 Sek

Hvile **15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Sprellemann	45 Sek
50		Helvertikal Crunch	40 Sek
51		På stedet løp med hevede knær	40 Sek

Hvile **15 Sek**

52		Vekselvis kryssing av føttene	40 Sek
53		Sprellemann	40 Sek
54		Helvertikal Crunch	30 Sek
55		Rumpespark	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.