487 kcal

Avansert | 53 min

1		Fjellklatrer	60 Sek
		Hvile	20 Sek
2		Burpee med hopp	60 Sek
		Hvile	20 Sek
3		Sprellemann	60 Sek
		Hvile	20 Sek
4		Sprellemann	60 Sek
5		Burpees	60 Sek
		Hvile	10 Sek
6		Situp med skyvende hender	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Fjellklatrer	60 Sek
		Hvile	20 Sek
8		Burpee med hopp	60 Sek
		Hvile	20 Sek
9		Omvendt crunch	60 Sek
10		Burpee med hopp	60 Sek
		Hvile	10 Sek
11		Helvertikal Crunch	60 Sek
12		Sprellemann	60 Sek
		Hvile	20 Sek
13		Crunch med hvilende hender	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Tåberørings Jack	60 Sek
15		Vekslende hopp	60 Sek

Hvile **20 Sek**

16		Elevated Crunches	60 Sek
17		Bøy og strekk	60 Sek
18		Elevated Crunches	60 Sek
19		Bøy og strekk	60 Sek
20		Alternating Beat Abs	60 Sek

Hvile **10 Sek**

21		Helvertikal Crunch	60 Sek
22		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**10 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			**10 Sek**
28		**Burpee med hopp**	**60** Sek
29		**Helvertikal Crunch**	**45** Sek
Hvile			**10 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		15 Sek
35		Fjellklatrer	60 Sek
36		Omvendt crunch	45 Sek
37		På stedet løp med hevede knær	60 Sek
38		Situps med kryssede armer	45 Sek
	Hvile		15 Sek
39		Sprellemann	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Benskyving	45 Sek
41		Rumpespark	60 Sek
42		Fjellklatrer	60 Sek
	Hvile		15 Sek
43		Rumpespark	60 Sek
	Hvile		15 Sek
44		Sprellemann	60 Sek
	Hvile		10 Sek
45		Fjellklatrer	60 Sek
	Hvile		10 Sek
46		Sprellemann	60 Sek
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		Fjellklatrer	60 Sek
		Hvile	10 Sek
48		Situps med kryssede armer	x60 Reps
		Hvile	10 Sek
49		Crunch med hvilende hender	x60 Reps

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.