5 minutters planke

Nybegynner | ⏱ 4 min

1		Plank	45 Sek
		Hvile	10 Sek
2		Side Plank	15 Sek
		Hvile	10 Sek
3		Buzz Saw Plank	30 Sek
		Hvile	10 Sek
4		Side Plank	15 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Plank	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sideplank med beina i kryss	15 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Plank	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.