# 685 kcal

Avansert | 74 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Fjellklatrer | 60 Sek |
| | | Hvile | 20 Sek |
| 2 |  | Fjellklatrer | 50 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 3 |  | Fjellklatrer | 40 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 4 |  | Rumpespark | 60 Sek |
| 5 |  | På stedet løp med hevede knær | 60 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 6 |  | Burpee med hopp | 60 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Hvile | | **10 Sek** |
| **7** |  | ● **Sprellemann** | **60** Sek |
| | Hvile | | **10 Sek** |
| **8** |  | ● **Sprellemann** | **60** Sek |
| | Hvile | | **10 Sek** |
| **9** |  | ● **Sprellemann** | **60** Sek |
| | Hvile | | **10 Sek** |
| **10** |  | ● **Burpees** | **60** Sek |
| | Hvile | | **10 Sek** |
| **11** |  | ● **Situp med skyvende hender** | **60** Sek |
| **12** |  | ● **Fjellklatrer** | **60** Sek |
| | Hvile | | **20 Sek** |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 |  | Burpee med hopp | 60 Sek |

Hvile **20 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14 |  | Omvendt crunch | 60 Sek |
| 15 |  | Burpee med hopp | 60 Sek |

Hvile **10 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16 |  | Helvertikal Crunch | 60 Sek |
| 17 |  | Sprellemann | 60 Sek |

Hvile **20 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 |  | Crunch med hvilende hender | 60 Sek |
| 19 |  | Tåberørings Jack | 60 Sek |
| 20 |  | Vekslende hopp | 60 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Hvile | | | **20 Sek** |
| 21 |  | Vekslende hopp | **60** Sek |
| 22 |  | Elevated Crunches | **60** Sek |
| 23 |  | Bøy og strekk | **60** Sek |
| 24 |  | Elevated Crunches | **60** Sek |
| 25 |  | Bøy og strekk | **60** Sek |
| 26 |  | Alternating Beat Abs | **60** Sek |
| Hvile | | | **10 Sek** |
| 27 |  | Helvertikal Crunch | **60** Sek |
| 28 |  | Burpees | **60** Sek |
| Hvile | | | **10 Sek** |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 29 |  | Sykkelcrunches | 60 Sek |
| 30 |  | Knebøy | 60 Sek |
| 31 |  | Vekselvis kryssing av føttene | 60 Sek |
| 32 |  | Helvertikal Crunch | 60 Sek |
| 33 |  | Sprellemann | 60 Sek |
| | Hvile | | 10 Sek |
| 34 |  | Burpee med hopp | 60 Sek |
| 35 |  | Helvertikal Crunch | 60 Sek |
| | Hvile | | 10 Sek |
| 36 |  | Omvendt crunch | 60 Sek |
| 37 |  | Sprellemann | 60 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 38 |  | Situps med kryssede armer | 60 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 39 |  | Rumpespark | 60 Sek |
| 40 |  | Benskyving | 60 Sek |
| | | Hvile | 15 Sek |
| 41 |  | Fjellklatrer | 60 Sek |
| 42 |  | Omvendt crunch | 60 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 43 |  | På stedet løp med hevede knær | 60 Sek |
| 44 |  | Situps med kryssede armer | 45 Sek |
| | | Hvile | 15 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 45 |  | Sprellemann | 45 Sek |
| 46 |  | Benskyving | 60 Sek |
| | Hvile | | 10 Sek |
| 47 |  | Rumpespark | 60 Sek |
| 48 |  | Fjellklatrer | 60 Sek |
| | Hvile | | 15 Sek |
| 49 |  | Rumpespark | 60 Sek |
| | Hvile | | 15 Sek |
| 50 |  | Sprellemann | 60 Sek |
| | Hvile | | 10 Sek |
| 51 |  | Fjellklatrer | 60 Sek |
| | Hvile | | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 52 |  | Sprellemann | 60 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 53 |  | Fjellklatrer | 60 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 54 |  | Situps med kryssede armer | x60 Reps |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 55 |  | Crunch med hvilende hender | x60 Reps |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 56 |  | Sprellemann | 60 Sek |
| 57 |  | Vekslende hopp | 60 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 58 |  | Sprellemann | 60 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 59 |  | Vekslende hopp | 60 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 60 |  | Fjellklatrer | 40 Sek |
| 61 |  | Vekslende hopp | 60 Sek |
| 62 |  | Fjellklatrer | 60 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 63 |  | Vekslende hopp | 60 Sek |
| 64 |  | Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde | 60 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 65 |  | Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde | 60 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 66 |  | ● På stedet løp med hevede knær | 60 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.