7 Minute Workout

Nybegynner | 7 min | 69 Kcal

1		Sprellemann	20 Sek
		Hvile	10 Sek
2		Armhevinger	20 Sek
		Hvile	10 Sek
3		Hindu-push-ups	20 Sek
		Hvile	10 Sek
4		Rumpespark	20 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Sideplanke med rotasjon	20 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Diamant-push-ups (på knærne)	20 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Sprellemann	20 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Skiftespark	20 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Mage Crunch	20 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Sprellemann	20 Sek
		Hvile	10 Sek
11		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	20 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpees	20 Sek
		Hvile	10 Sek
13		Knebøy	20 Sek
		Hvile	10 Sek
14		På stedet løp med hevede knær	20 Sek

Abify

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.