7 Minute Workout

Nybegynner | 8 min | 78 Kcal

1		Sprellemann	30 Sek
		Hvile	10 Sek
2		Statisk knebøy mot vegg	30 Sek
		Hvile	10 Sek
3		Armhevinger	30 Sek
		Hvile	10 Sek
4		Mage Crunch	30 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Step Ups Benk / Stol	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Knebøy	30 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Benkdips for triceps Benk / Stol	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Plank	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		På stedet løp med hevede knær	30 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Utfall fremover	30 Sek
		Hvile	10 Sek
11		Push-ups med overkroppsrotasjon	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Side Plank	30 Sek

Quickify

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.