7 Minute Workout - Level 2

Nybegynner | 8 min | 78 Kcal

1		Knebøy med hopp	30 Sek
		Hvile	10 Sek
2		Omvendt hoftestrekk	30 Sek
		Hvile	10 Sek
3		Diamant-push-ups (på knærne)	30 Sek
		Hvile	10 Sek
4		Enkel benstrekk	30 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Knebøy	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Rumpeløft med beina sammen 30 Sek

Hvile 10 Sek

7  Push-up - med føttene på benk 30 Sek

Benk / Stol

Hvile 10 Sek

8  Gulvsveiper 30 Sek

Hvile 10 Sek

9  Jumping Jacks-knebøy 30 Sek

Hvile 10 Sek

10  Sideskift 30 Sek

Hvile 10 Sek

11  Push-up - med hendene i skulderbredde 30 Sek

Hvile 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Benskyving	30 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.