70 Kcal

Middels | 7 min

1		Situps med kryssede armer	40 Sek
2		Omvendt crunch	40 Sek
3		Rumpespark	30 Sek
4		Sykkelcrunches	40 Sek
5		Benskyving	40 Sek
6		På stedet løp med hevede knær	35 Sek
7		Helvertikal Crunch	35 Sek
8		Dobbel beinstrekk	30 Sek
9		Sprellemann	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Flutter Kicks	30 Sek
11		Benskyving	30 Sek
12		Sprellemann	30 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.