8 Minutter

Nybegynner | 8 min | 78 Kcal

1		Foot 2 Foot Crunch	x15 Reps
2		Alternerende crunches	x15 Reps
	Hvile		30 Sek
3		Situp med skyvende hender	x30 Reps
4		Ben løft i fire steg	x15 Reps
	Hvile		30 Sek
5		Crunch med hvilende hender	x30 Reps
6		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x30 Reps
	Hvile		30 Sek
7		Situps med kryssede armer	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch med knærne mot brystet	x30 Reps

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.