Belly Burn

Nybegynner | 8 min | 78 Kcal

1		Situps med kryssede armer	30 Sek
		Hvile	10 Sek
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sek
		Hvile	10 Sek
3		15 centimeters beinløft	30 Sek
		Hvile	10 Sek
4		Elevated Crunches	30 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Reverse Curls	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank	30 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Side Push-ups	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Leg Spreaders	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Lumbar stretch with knees rotation	30 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Buzz Saw Plank	30 Sek
		Hvile	10 Sek
11		Twisting Crunches	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flutter Kicks	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.