Bruce Lee-magetrening

Avansert | ⏱ 6 min

1		Nedovergående siderull	30 Sek
	Hvile		10 Sek
2		Nedovergående siderull	30 Sek
	Hvile		10 Sek
3		V-Ups	30 Sek
	Hvile		10 Sek
4		Benskyving	x30 Reps
	Hvile		10 Sek
5		Brede V-Løft	30 Sek
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Gulvsveiper	30 Sek
		Hvile	10 Sek
7		X-Crunch med kneklemmer	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Buzz Saw Plank	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Side Push-ups	15 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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.