Bryst og mage – vis det frem

Middels | 13 min

1		Hindu-push-ups	x15 Reps
	Hvile		10 Sek
2		Hindu-push-ups	x15 Reps
	Hvile		10 Sek
3		Hindu-push-ups	x15 Reps
	Hvile		10 Sek
4		Omvendt crunch	x30 Reps
5		Benskyving	x20 Reps
	Hvile		10 Sek
6		Omvendt crunch	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Benskyving	x20 Reps
	Hvile		10 Sek
8		Helvertikal Crunch	x30 Reps
	Hvile		10 Sek
9		Diamant-push-ups (på knærne)	x25 Reps
	Hvile		10 Sek
10		Diamant-push-ups (på knærne)	x25 Reps
	Hvile		10 Sek
11		Diamant-push-ups (på knærne)	x25 Reps
	Hvile		10 Sek
12		Omvendt crunch	x30 Reps
13		Ben løft i fire steg	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **10 Sek**

14  V Push Ups (with clenched fists) **x10** Reps

Hvile **15 Sek**

15  V Push Ups (with clenched fists) **x10** Reps

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.