Definerte magemuskler

Nybegynner | ⏱ 9 min

1		Sprellemann	30 Sek
	Hvile		10 Sek
2		Situps med kryssede armer	x20 Reps
3		Omvendt crunch	x20 Reps
	Hvile		10 Sek
4		Sprellemann	30 Sek
	Hvile		10 Sek
5		Situps med kryssede armer	x25 Reps
6		Omvendt crunch	x25 Reps
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Sprellemann	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Situps med kryssede armer	x30 Reps
9		Omvendt crunch	x30 Reps
		Hvile	10 Sek
10		Sprellemann	30 Sek
		Hvile	10 Sek
11		Crunch med albu mot kne - vekslende	30 Sek
		Hvile	10 Sek
12		Crunch med albu mot kne - vekslende	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.