Definerte magemuskler – nivå 2

Middels | 11 min

1		Fjellklatrer	30 Sek
		Hvile	15 Sek
2		Situps med kryssede armer	x25 Reps
		Hvile	10 Sek
3		Sprellemann	30 Sek
		Hvile	10 Sek
4		Omvendt crunch	x25 Reps
		Hvile	10 Sek
5		Fjellklatrer	40 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Situps med kryssede armer	x30 Reps
7		Omvendt crunch	x30 Reps
		Hvile	10 Sek
8		Sprellemann	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Fjellklatrer	20 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Situps med kryssede armer	x30 Reps
11		Omvendt crunch	x30 Reps
		Hvile	10 Sek
12		Sprellemann	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Crunch med albu mot kne - vekslende	20 Sek
14		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.