Mage og rumpe

Middels | 9 min

1		Isolert hofteforlenger	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
2		Isolert hofteforlenger	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
3		Situp med skyvende hender	x30 Reps
4		Vekselvis kryssing av føttene	30 Sek
	Hvile		10 Sek
5		Enkeltbeinsbro	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
6		Enkeltbeinsbro	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Situp med skyvende hender	x25 Reps
8		Vekselvis kryssing av føttene	30 Sek
	Hvile		10 Sek
9		Omvendt hoftestrekk	x25 Reps
	Hvile		10 Sek
10		Omvendt hoftestrekk	x25 Reps
	Hvile		10 Sek
11		Situp med skyvende hender	x25 Reps
12		Vekselvis kryssing av føttene	30 Sek
	Hvile		10 Sek
13		Enkel benstrekk	40 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.