Magemuskler + bryst

Nybegynner | 10 min

1		Push-ups på knærne	x20 Reps
2		Crunch med knærne mot brystet	x20 Reps
	Hvile		30 Sek
3		Diamant-push-ups (på knærne)	x20 Reps
4		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x20 Reps
	Hvile		45 Sek
5		Armhevinger	x20 Reps
6		Ben løft i fire steg	x10 Reps
	Hvile		45 Sek
7		Push-up - med hendene i skulderbredde	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sykkelcrunches	x20 Reps

Hvile **45 Sek**

9		Armhevinger	x20 Reps
10		Diamant-push-ups (på knærne)	x20 Reps
11		Ben løft i fire steg	x10 Reps
12		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.