Magemuskler + bryst – Nivå 2

Middels | 13 min

1		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	x20 Reps
2		Ben løft i fire steg	x10 Reps
3		Helvertikal Crunch	x20 Reps
4		Diamant-push-ups (på knærne)	x20 Reps

Hvile **30 Sek**

5		Armhevinger	x30 Reps
6		X-Crunch med kneklemmer	x20 Reps
7		Omvendt crunch	x30 Reps
8		Push-ups med overkroppsrotasjon	x5 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **40 Sek**

9		Push-up - med hendene i skulderbredde	**x20** Reps
10		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	**x20** Reps
11		Push-up - med hendene i skulderbredde	**x20** Reps
12		Omvendt crunch	**x20** Reps

Hvile **40 Sek**

13		Siderotasjons-crunch	**x20** Reps
14		Helvertikal Crunch	**x20** Reps
15		Omvendt crunch	**x20** Reps
16		Push-ups med overkroppsrotasjon	**x5** Reps
17		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	**x20** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Diamant-push-ups (på knærne)	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.