Magemuskler + bryst – nivå 3

Avansert | 12 min

1		Kommando Plank	30 Sek
	Hvile		10 Sek
2		Kommando Plank	30 Sek
	Hvile		10 Sek
3		Eksplosive push-ups	20 Sek
	Hvile		10 Sek
4		Eksplosive push-ups	20 Sek
	Hvile		10 Sek
5		Helvertikal Crunch	x30 Reps
6		Diamant-push-ups (på knærne)	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **10 Sek**

7  Helvertikal Crunch **x30** Reps

8  Diamant-push-ups (på knærne) **x30** Reps

Hvile **10 Sek**

9  Diamant-push-ups (på knærne) **x30** Reps

10  Helvertikal Crunch **x30** Reps

Hvile **10 Sek**

11  Ben løft i fire steg **x20** Reps

Hvile **10 Sek**

12  Ben løft i fire steg **x20** Reps

Hvile **10 Sek**

13  Stjerne Push-ups **x30** Reps

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.