Magemuskler + bryst – Nivå 3

Avansert | 21 min

1		Crunch med knærne mot brystet	x20 Reps
2		Push-ups med overkroppsrotasjon	x10 Reps
	Hvile		40 Sek
3		Ben løft i fire steg	x15 Reps
4		V Push Ups (with clenched fists)	x15 Reps
	Hvile		40 Sek
5		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x30 Reps
6		Eksplosive push-ups	40 Sek
	Hvile		40 Sek
7		Vekselvis kryssing av føttene	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Spiderman Push-Ups	x30 Reps
		Hvile	40 Sek
9		V-Ups	30 Sek
10		Stjerne Push-ups	x30 Reps
		Hvile	40 Sek
11		Hindu-push-ups	x25 Reps
12		Sideplank med beina i kryss	x10 Reps
		Hvile	40 Sek
13		Dobbel tvist	30 Sek
14		Push-up - med hendene i skulderbredde	x30 Reps
		Hvile	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Ben løft i fire steg	x20 Reps
16		Crunch med hvilende hender	x30 Reps
17		Crunch med albu mot kne - vekslende	x30 Reps
	Hvile		60 Sek
18		Spartan-push-ups	30 Sek
	Hvile		20 Sek
19		Push-up - med hendene i skulderbredde	x30 Reps
	Hvile		20 Sek
20		Eksplosive push-ups	30 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.