# Magemuskler «i brann»

Nybegynner | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Situps med kryssede armer | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 2 |  | Foot 2 Foot Crunch | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 3 |  | 15 centimeters beinløft | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 4 |  | Elevated Crunches | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 5 |  | Reverse Curls | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Plank | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 7 |  | Side Push-ups | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 8 |  | Leg Spreaders | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 9 |  | Lumbar stretch with knees rotation | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 10 |  | Buzz Saw Plank | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |
| 11 |  | Twisting Crunches | 30 Sek |
| | | Hvile | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Flutter Kicks | 30 Sek |

**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.