Magetrening «ekstrem» – nivå 3

Avansert | 19 min

1		Helvertikal Crunch	x30 Reps
2		Plank	60 Sek
3		Sykkelcrunches	x30 Reps
4		Plank	60 Sek

Hvile **30 Sek**

5		Omvendt crunch	x30 Reps
6		Plank	60 Sek
7		Benskyving	x30 Reps
8		Vekselvis kryssing av føttene	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**30 Sek**
9		**Dobbel tvist**	**40** Sek
10		**Foot 2 Foot Crunch**	**40** Sek
11		**Side Plank**	**40** Sek
12		**Siderotasjons-crunch**	**40** Sek
Hvile			**30 Sek**
13		**Sideplank med beina i kryss**	**40** Sek
14		**Omvendt crunch**	**x30** Reps
15		**Situp med skyvende hender**	**x30** Reps
16		**Helvertikal Crunch**	**40** Sek
Hvile			**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x30 Reps
18		Omvendt crunch	x30 Reps
19		Benskyving	x30 Reps
20		Ben løft i fire steg	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.