Magetrening for kvinner

Nybegynner | 3 min

1		Situp med skyvende hender	x10 Reps
2		Ben løft i fire steg	x5 Reps
	Hvile		15 Sek
3		Crunch med hvilende hender	x16 Reps
4		Ben løft i fire steg	x6 Reps
	Hvile		15 Sek
5		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x10 Reps
6		Alternerende crunches	x7 Reps
7		Ben løft i fire steg	x8 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.