Magetrening med høy puls

Middels | 8 min

1		Alternating Beat Abs	30 Sek
2		Helvertikal Crunch	x30 Reps
	Hvile		15 Sek
3		Alternating Beat Abs	30 Sek
4		Helvertikal Crunch	x30 Reps
	Hvile		15 Sek
5		Benskyving	x30 Reps
6		Sykkelcrunches	30 Sek
	Hvile		15 Sek
7		Benskyving	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sykkelcrunches	30 Sek

Hvile **15 Sek**

9		Alternating Beat Abs	30 Sek
10		Side Plank	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.