Magetrening på 8 minutter – Nivå 2

Middels | 10 min

1		Omvendt crunch	x40 Reps
2		Benskyving	x40 Reps
	Hvile		15 Sek
3		Ben løft i fire steg	x20 Reps
4		Alternating Beat Abs	60 Sek
	Hvile		15 Sek
5		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x60 Reps
6		Alternerende crunches	x20 Reps
	Hvile		15 Sek
7		Crunch med knærne mot brystet	x40 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.