Magetrening på 8 minutter – Nivå 3

Avansert | 9 min

1		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x50 Reps
2		Oppoverskyving med manualvekt Dumb-bell	x50 Reps
	Hvile		15 Sek
3		Crunch med albu mot kne - vekslende	x25 Reps
4		Dobbel tvist	x50 Reps
	Hvile		15 Sek
5		Ben løft i fire steg	x25 Reps
6		Vekselvis kryssing av føttene	x50 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.