Magetrening som «Creed»

Middels | 5 min

1		Sideplank med beina i kryss	15 Sek
2		Sidesaks-crunch	15 Sek
	Hvile		30 Sek
3		Benskyving	30 Sek
4		Russisk Tvist	30 Sek
	Hvile		30 Sek
5		Plank	30 Sek
6		Mage Crunch	30 Sek
	Hvile		30 Sek
7		Benskyving	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sideplank med beina i kryss	15 Sek

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.