Nedre magemuskler

Nybegynner | 4 min

1		Sykkelcrunches	20 Sek
2		Ben løft i fire steg	x5 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Omvendt crunch	20 Sek
4		Alternating Beat Abs	20 Sek
	Hvile		20 Sek
5		Vekselvis kryssing av føttene	20 Sek
6		Sykkelcrunches	20 Sek
	Hvile		20 Sek
7		Benskyving	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Omvendt crunch	20 Sek
		Hvile	20 Sek
9		Ben løft i fire steg	x5 Reps
10		Alternating Beat Abs	20 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.