Nedre magemuskler – nivå 2

Middels | 7 min

1		Reverse Curls	x30 Reps
		Hvile	10 Sek
2		Alternating Beat Abs	30 Sek
		Hvile	10 Sek
3		Omvendt crunch	x30 Reps
		Hvile	10 Sek
4		Vekselvis kryssing av føttene	30 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Ben løft i fire steg	x20 Reps
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Vekselvis kryssing av føttene	30 Sek
	Hvile		10 Sek
7		Ben løft i fire steg	x20 Reps
	Hvile		10 Sek
8		Vekselvis kryssing av føttene	30 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.