Nedre magemuskler – nivå 3

Avansert | 8 min

1		Reverse Curls	x40 Reps
2		Alternating Beat Abs	40 Sek
	Hvile		10 Sek
3		Omvendt crunch	x45 Reps
	Hvile		10 Sek
4		Vekselvis kryssing av føttene	20 Sek
5		Ben løft i fire steg	x20 Reps
	Hvile		10 Sek
6		Vekselvis kryssing av føttene	30 Sek
7		Benskyving	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile	10 Sek

8		Ben løft i fire steg	x20 Reps
9		Vekselvis kryssing av føttene	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.