Pyramide – magetrening

Middels | ⏱ 6 min

1		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x30 Reps
	Hvile		30 Sek
2		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x20 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
4		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x5 Reps
	Hvile		30 Sek
5		Benskyving	x30 Reps
	Hvile		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Benskyving	x20 Reps
	Hvile		10 Sek
7		Benskyving	x10 Reps
	Hvile		5 Sek
8		Benskyving	x5 Reps

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.