# «Råtøff» magetrening

Avansert | 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Alternerende crunches | x10 Reps |
| | Hvile | | 20 Sek |
| 2 |  | Alternating Beat Abs | 40 Sek |
| | Hvile | | 20 Sek |
| 3 |  | Sykkelcrunches | x20 Reps |
| 4 |  | Gulvsveiper | x10 Reps |
| | Hvile | | 15 Sek |
| 5 |  | Helvertikal Crunch | x20 Reps |
| 6 |  | V-Ups | x15 Reps |
| 7 |  | Crunch med knærne mot brystet | x20 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile **10 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Benskyving | x20 Reps |
| 9 |  | Ben løft i fire steg | x10 Reps |
| 10 |  | Dobbel tvist | x20 Reps |
| 11 |  | Crunch med albu mot kne - vekslende | x10 Reps |

Hvile **30 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Alternerende crunches | x5 Reps |
| 13 |  | Alternating Beat Abs | 20 Sek |
| 14 |  | Sykkelcrunches | x10 Reps |
| 15 |  | Gulvsveiper | x5 Reps |
| 16 |  | Helvertikal Crunch | x10 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 17 |  | V-Ups | x10 Reps |
| 18 |  | Crunch med knærne mot brystet | x10 Reps |
| 19 |  | Benskyving | x10 Reps |
| 20 |  | Ben løft i fire steg | x5 Reps |
| 21 |  | Dobbel tvist | x10 Reps |
| 22 |  | Crunch med albu mot kne - vekslende | 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.

Last ned appen


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.