«Råtøff» magetrening – Nivå 2

Avansert | 15 min

1		Vekselvis kryssing av føttene	x20 Reps
2		Brede V-Løft	x10 Reps
3		Oppoverskyving med manualvekt Dumb-bell	x20 Reps
4		Side Plank	10 Sek

Hvile **45 Sek**

5		Situp med skyvende hender	x20 Reps
6		Benskyving	x15 Reps
7		Siderotasjons-crunch	x15 Reps
8		Situp med skyvende hender	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Benskyving	x15 Reps
10		Siderotasjons-crunch	x15 Reps

Hvile **30 Sek**

11		Dobbel beinstrekk	x30 Reps
12		Helvertikal Crunch	x30 Reps
13		Side Plank	20 Sek
14		Ben løft i fire steg	x10 Reps
15		Omvendt crunch	x30 Reps
16		Ben løft i fire steg	x10 Reps
17		Benskyving	x30 Reps

Hvile **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Siderotasjons-crunch	x15 Reps
19		Crunch med knærne mot brystet	x20 Reps
20		Brede V-Løft	x20 Reps
21		Benskyving	x20 Reps
22		Helvertikal Crunch	x20 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.