# Sixpack-trening

Middels | ⏱ 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Helvertikal Crunch | x25 Reps |
| 2 |  | Gulvsveiper | x8 Reps |
| 3 |  | Dobbel tvist | x30 Reps |
| 4 |  | Ben løft i fire steg | x10 Reps |
| 5 |  | Crunch med albu mot kne - vekslende | x15 Reps |
| 6 |  | Foot 2 Foot Crunch | x10 Reps |
| 7 |  | Crunch med vertikale ben og anklene sammen | x20 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



**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.