Sixpack-trening for nybegynnere

Nybegynner | ⏱ 4 min

1		Helvertikal Crunch	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
2		Alternating Beat Abs	10 Sek
		Hvile	10 Sek
3		Crunch med hvilende hender	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
4		Omvendt crunch	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
5		Foot 2 Foot Crunch	x10 Reps
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch med hvilende hender	x10 Reps

Hvile **10 Sek**

7		Omvendt crunch	x10 Reps

Hvile **10 Sek**

8		Vekselvis kryssing av føttene	x10 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.