Sixpack-trening – nivå 2

Middels | 11 min

1		Kommando Plank	30 Sek
	Hvile		10 Sek
2		Kommando Plank	30 Sek
	Hvile		10 Sek
3		Flutter Kicks	30 Sek
	Hvile		10 Sek
4		Flutter Kicks	30 Sek
	Hvile		10 Sek
5		Flutter Kicks	30 Sek
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups	30 Sek
		Hvile	10 Sek
7		V Sit-Ups	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		V Sit-Ups	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x25 Reps
		Hvile	10 Sek
10		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x25 Reps
		Hvile	10 Sek
11		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x25 Reps
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Ben løft i fire steg	x20 Reps

Hvile **10 Sek**

13		Ben løft i fire steg	x20 Reps

Hvile **10 Sek**

14		Ben løft i fire steg	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.