Skrå magemuskler – nivå 2

Middels | 10 min

1		Sideplank med beina i kryss	x10 Reps
	Hvile		15 Sek
2		Sideplank med beina i kryss	x10 Reps
	Hvile		15 Sek
3		Sideplank med beina i kryss	x10 Reps
	Hvile		15 Sek
4		Side Push-ups	x10 Reps
	Hvile		15 Sek
5		Side Push-ups	x10 Reps
	Hvile		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Side Push-ups	x10 Reps
		Hvile	15 Sek
7		Liggende sykling	30 Sek
		Hvile	15 Sek
8		Liggende sykling	30 Sek
		Hvile	15 Sek
9		Liggende sykling	30 Sek
		Hvile	15 Sek
10		Dobbel tvist	30 Sek
		Hvile	15 Sek
11		Dobbel tvist	30 Sek
		Hvile	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Dobbel tvist	30 Sek
	Hvile		15 Sek
13		Foot 2 Foot Crunch	x25 Reps
	Hvile		15 Sek
14		Foot 2 Foot Crunch	x25 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.