Skrå magemuskler – nivå 3

Avansert | 9 min

1		Sideplank med beina i kryss	x15 Reps
	Hvile		10 Sek
2		Sideplank med beina i kryss	x15 Reps
	Hvile		10 Sek
3		Side Push-ups	x15 Reps
	Hvile		10 Sek
4		Side Push-ups	x15 Reps
	Hvile		10 Sek
5		Liggende sykling	40 Sek
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Liggende sykling	40 Sek
		Hvile	15 Sek
7		Dobbel tvist	40 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Dobbel tvist	40 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Dobbel tvist	40 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Foot 2 Foot Crunch	x20 Reps
		Hvile	10 Sek
11		Foot 2 Foot Crunch	x20 Reps
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Foot 2 Foot 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.