Spartansk magetrening

Avansert | 9 min

1		Vekselvis kryssing av føttene	30 Sek
2		Ben løft i fire steg	x15 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Helvertikal Crunch	x25 Reps
4		Reverse Curls	x25 Reps
	Hvile		15 Sek
5		Buzz Saw Plank	x20 Reps
	Hvile		10 Sek
6		V Sit-Ups	20 Sek
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Benskyving	x25 Reps
8		Elevated Crunches	x25 Reps
	Hvile		10 Sek
9		Flutter Kicks	40 Sek
	Hvile		15 Sek
10		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x25 Reps
11		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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.