Stram mage – magetrening – nivå 2

Middels | 13 min

1		Fjellklatrer	40 Sek
		Hvile	10 Sek
2		Mage Crunch	25 Sek
3		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	25 Sek
4		Nedovergående siderull	25 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Fjellklatrer	40 Sek
		Hvile	10 Sek
6		Mage Crunch	25 Sek
7		Omvendt crunch	25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Benskyving	25 Sek
		Hvile	10 Sek
9		På stedet løp med hevede knær	30 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Fjellklatrer	40 Sek
		Hvile	10 Sek
11		Foot 2 Foot Crunch	30 Sek
12		Benskyving	30 Sek
		Hvile	10 Sek
13		Fjellklatrer	45 Sek
		Hvile	10 Sek
14		På stedet løp med hevede knær	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Hvile		**10 Sek**
15		**Ben løft i fire steg**	**30** Sek
16		**Helvertikal Crunch**	**30** Sek
	Hvile		**10 Sek**
17		**Fjellklatrer**	**45** Sek
	Hvile		**10 Sek**
18		**Benskyving**	**30** Sek
19		**Omvendt crunch**	**30** Sek
	Hvile		**10 Sek**
20		**Plank**	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.