Superrask magetrening

Nybegynner | 3 min | 30 Kcal

1		Crunch med knærne mot brystet	x30 Reps
2		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x30 Reps
3		Ben løft i fire steg	x15 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.