Superrask magetrening – nivå 2

Middels | 4 min

1		Helvertikal Crunch	x30 Reps
2		Benskyving	x30 Reps
	Hvile		10 Sek
3		Helvertikal Crunch	x30 Reps
4		Benskyving	x30 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.