Våkn opp – mage og kondisjon

Nybegynner | 5 min

1		Sprellemann	15 Sek
		Hvile	15 Sek
2		Sprellemann	30 Sek
		Hvile	10 Sek
3		Situps med kryssede armer	x20 Reps
		Hvile	10 Sek
4		Alternating Beat Abs	20 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Vekslende hopp	20 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Alternating Beat Abs	30 Sek
7		Situps med kryssede armer	x30 Reps
	Hvile		10 Sek
8		Vekslende hopp	30 Sek

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.