



VELKOMMEN TIL PIEFIT

Sign up

Log in





LOG IND

E-mail

Password

Glemt password?

Log in



SIGN UP

Venligst indtast dine oplysninger
for at oprette en bruger hos Piefit

Fornavn

*

Efternavn

*

E-mail

*

Telefonnummer

*

Adgangskode

*

Gentag adgangskode

*

Opret bruger

Menu



Profil



Køb PiefitCards



Mine PiefitCards



Statistik



Piefit Community



Hjælp



Vælg tema

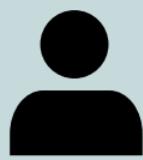


Log ud





VELKOMMEN, KATRINE



Min profil



Køb
PiefitCards



Mine
PiefitCards



Statistik



Piefit
Community



Hjælp



MIN PROFIL



Katrine Sørensen

Mine oplysninger



Rediger mine oplysninger



Trofæer



Tema

Lyst



Mørkt



MINE OPLYSNINER



Katrine Sørensen

Fornavn: Katrine

Efternavn: Sørensen

E-mail: katrine.sørensen@gmail.com

Telefonnummer: 12345678

Rediger mine oplysninger



REDIGER OPLYSNINGER

Fornavn

Efternavn

E-mail

Telefonnummer

Adgangskode

Gentag adgangskode

Opdater mine oplysninger



REDIGER OPLYSNINGER

Fornavn

Efternavn

E-mail

87654321

Adgangskode

Gentag adgangskode

Opdater mine oplysninger



OPLYSNINGER OPDATERET

Dine oplysninger er nu opdateret.

[Tilbage til profil](#)



KØB PIEFITCARDS

Med PiefitCards kan du træne lige hvor og hvornår du har lyst.

Vi tilbyder i alt 3 forskellige udgaver, så du kan få lige den udgave, som passer til dit behov og niveau.

HOME EDITION

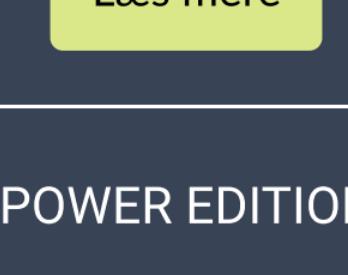


Beskrivelse

Vores Home edition passer til begyndere og let øvet – men alle kan få gavn af træninger.

Læs mere

HIIT EDITION



Beskrivelse

HIIT træningskort fra Piefit er simpel, billigt og effektiv træning.

Her skal du bruge dig selv og en træningelasik.

Læs mere

POWER EDITION



Beskrivelse

Power edition træninger fra Piefit kan udfordre selv den mest trænede atlet! Alt fra tunge komplekse løft til høj intensitet og puls øvelser.

Power edition giver dig det hele og mere til

Læs mere



HOME EDITION



299 kr.

Læg i kurv

Beskrivelse

Vores Home edition passer til begyndere og let øvet – men alle kan få gavn af træninger.

Med en Home edition får/kan du:

- 40 stk. unikke, sjove kort, træn hele kroppen, uden udstyr, når som helst og hvor som helst
- Forbrænde en masse kalorier og gå ned i vægt – Se forskellen i spejlet, på tøjet og dit syn på livet
- Komme i bedre form, mærk dit helbred og kondi blive bedre – aldrig har det været nemmere
- Få mere energi i hverdagen, bedre trivsel og øg din produktivitet – jobbet og dagens udfordringer bliver mere overskuelige
- PiefitCards box V.1 er træninger lige ved hånden – aldrig mere skal du være frustreret over at planlægge din træning. Træk et kort, træn og mærk forskellen på krop og sjæl
- 10 fullbody, 10 uppebody, 10 lowerbody og 10 core træninger er inkluderet



MINE PEIFITCARDS



Home edition



Hiit edition



Power edition

Indløs kode

Hvis du har et fysisk sæt PiefitCards, kan du indtaste koden, som står i boksen, og låse op for dem herinde.

Indtast kode

Indløs kode



KORT KATEGORIER

Hvilken kollektion vil du bruge?

Core

Lowerbody

Upperbody

Fullbody



HOME EDITION: CORE

WORK/REST

3 runder - 25/10 sek

Tid

07:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

WORK/REST

3 runder - 30/10 sek

Tid

08:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

WORK/REST

3 runder - 45/10 sek

Tid

11:45 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

REPS/ROUNDS

4 øvelser/4 runder

Tid

09:55 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

REPS/ROUNDS

4 øvelser/4 runder

Tid

12:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

REPS/ROUNDS

6 øvelser/4 runder

Tid

18:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

AMRAP 14

#PiefitHavana

Tid

14:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

AMRAP 12

#PiefitNassau

Tid

12:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

AMRAP 16

#PiefitBrasilia

Tid

16:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP



KORT:

#PiefitWashingtonDC

WORK/REST

3 ROUNDS



EXERCISES

25/10 SEC

BUTT KICK

SHOULDER TAP

REVERSE CRUNCH

WALK OUT

#PiefitWashingtonDC



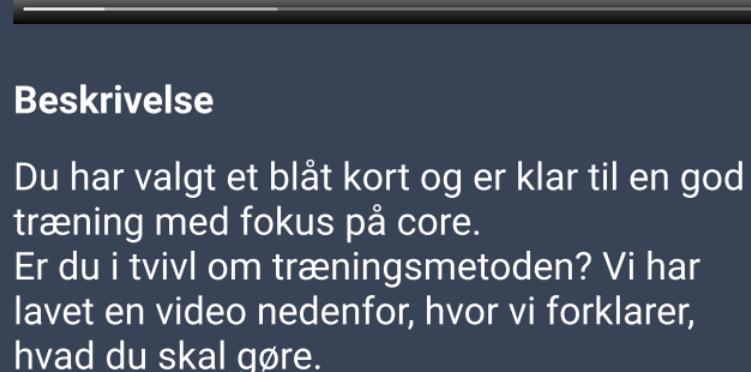
Når du er klar til at starte din træning, skal du trykke på knappen "start træning" nedenfor.

Når du er færdig med træningen, skal du trykke på knappen "stop træning".

På den måde kan vi anføre statistik over din træning.

Start træning

Er du i tvivl om, hvordan øvelserne skal udføres? Vi har lavet en video nedenfor, hvor du kan se alle øvelserne blive udført. God træningslyst!

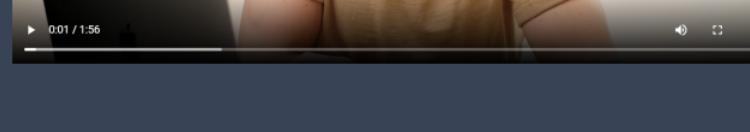


Beskrivelse

Du har valgt et blåt kort og er klar til en god træning med fokus på core.

Er du i tvivl om træningsmetoden? Vi har lavet en video nedenfor, hvor vi forklarer, hvad du skal gøre.

Held og lykke!





KORT:

#PiefitWashingtonDC

REFERENCES



BEGINNER - WARMUP - FINISHER

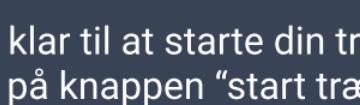
07:00



WATCH WORKOUT

CLICK HERE

DIFFICULTY LEVEL



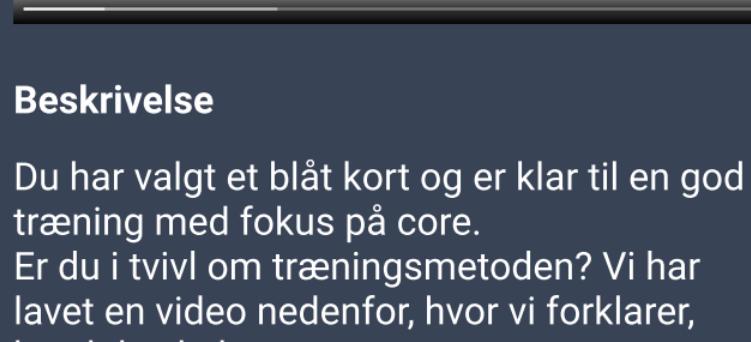
Når du er klar til at starte din træning, skal du trykke på knappen "start træning" nedenfor.

Når du er færdig med træningen, skal du trykke på knappen "stop træning".

På den måde kan vi anføre statistik over din træning.

Start træning

Er du i tvivl om, hvordan øvelserne skal udføres? Vi har lavet en video nedenfor, hvor du kan se alle øvelserne blive udført. God træningslyst!



Piefitcards.dk 0:04 / 0:45

f @Piefitcards

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...



KORT:

#PiefitWashingtonDC

WORK/REST

3 ROUNDS



EXERCISES

25/10 SEC

BUTT KICK

SHOULDER TAP

REVERSE CRUNCH

WALK OUT

#PiefitWashingtonDC



Stopur

00:00:00

Start

Stop



Stop træning



KORT:

#PiefitWashingtonDC

WORK/REST

3 ROUNDS



EXERCISES

25/10 SEC

BUTT KICK

SHOULDER TAP

REVERSE CRUNCH

WALK OUT

#PiefitWashingtonDC



Work

00:00:25

Start

Stop



Stop træning



KORT:

#PiefitWashingtonDC

WORK/REST

3 ROUNDS



EXERCISES

25/10 SEC

BUTT KICK

SHOULDER TAP

REVERSE CRUNCH

WALK OUT

#PiefitWashingtonDC



Rest

00:00:10

Start

Stop



Stop træning



STATISTIK

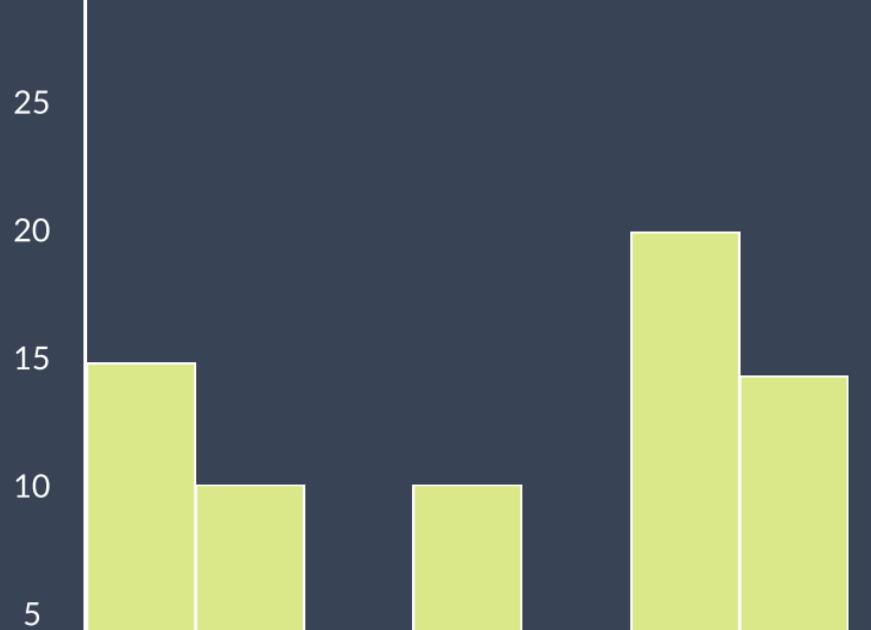
Uge: 1

Tid du har brugt på træninger i denne uge:

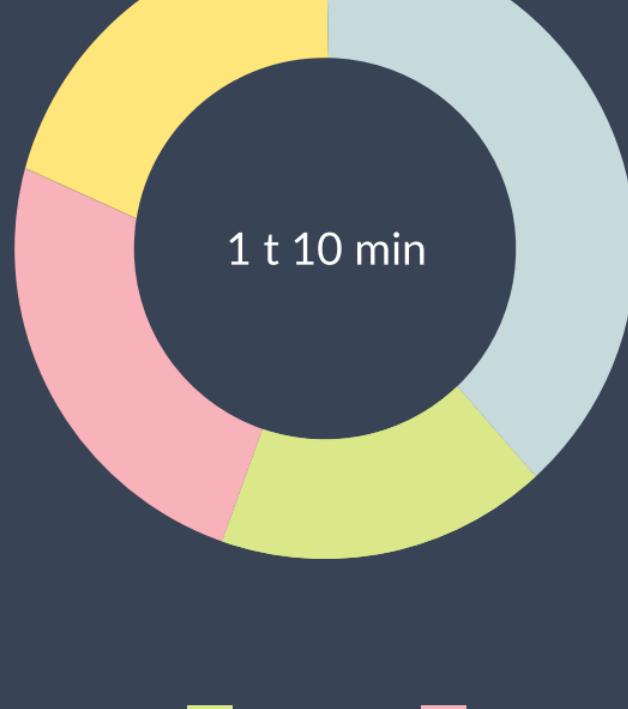
Tid: 1 t 10 min

Antal dage: 5 dage

Antal minutter



Oversigt over trænet muskelgrupper



Core

Lowerbody

Upperbody

Fullbody

Søg



sofie_hansen85



sofie_hansen85



sofie_hansen85



sofie_hansen85



sofie_hansen85



sofie_hansen85





sofie_hansen85



x10



x10

2 kommentarer

I dag tog jeg mine Pifit kort i brug for første gang.
De kan godt anbefales! Jeg havde en rigtig
god træning med dem.



Skriv en kommentar

Giv reaktion

Del





katrines89



10
posts

10
followers

10
following

Follow

