



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



**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



## OPLYSNINGER OPDATERET

Dine oplysninger er nu opdateret.

[Tilbage til profil](#)



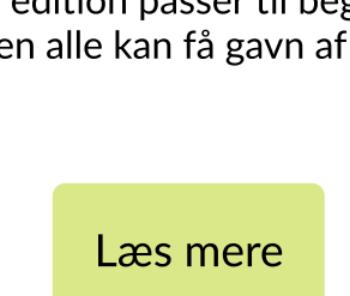
## KØB PIEFITCARDS

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

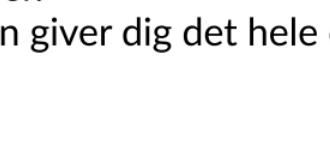
HIIT træningskort fra Piefit er simpel, billigt og effektiv træning.

Her skal du bruge dig selv og en træningelasistik.

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 PIEFITCARDS



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 kategori 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 runder/4 øvelser

Tid ca.

12:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

### REPS/ROUNDS

4 runder/4 øvelser

Tid ca.

12:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

### AMRAP 14

4 øvelser

Tid

14:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

### AMRAP 12

4 øvelser

Tid

12:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

### AMRAP 16

6 øvelser

Tid

16:00 ⏱

Sværhedsgrad

PPP PPP

#PiefitWashingtonDC

#PiefitSantiago

#PiefitPortofSpain

#PiefitParamaribo

#PiefitSanJose

#PiefitOttawa

#PiefitBogota

#PiefitHavana

#PiefitNassau

#PiefitBrasilia



## 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”.

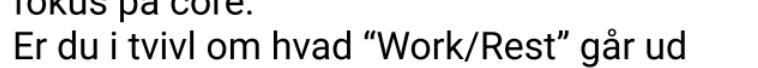
På den måde kan vi anføre statistik over din træning.

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!



Core



### Beskrivelse

Du har valgt et blåt kort med typen “Work/Rest” og er klar til en god træning med fokus på core.

Er du i tvivl om hvad “Work/Rest” går ud på? Vi har lavet en video nedenfor, hvor vi forklarer, hvad du skal gøre.

Held og lykke!





KURI

**07:00**

**WATCH WORKOUT**

**DIFFICULTY LEVEL**

• ●

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

din træning.

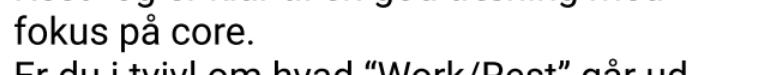
Start træning

se alle øvelserne  
slyst!

The logo consists of a blue square containing a white stylized 'P' with the word 'FIT' underneath it. To the right of the square, the word 'Core' is written in a light blue, lowercase, sans-serif font.



Page 1



forklarer, hvilket  
Hold og lykkes

A close-up photograph focusing on a man's hairline and forehead. He has dark, wavy hair styled upwards. The lighting highlights the texture of his hair and the contours of his forehead against a plain, light-colored background.

1





## 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

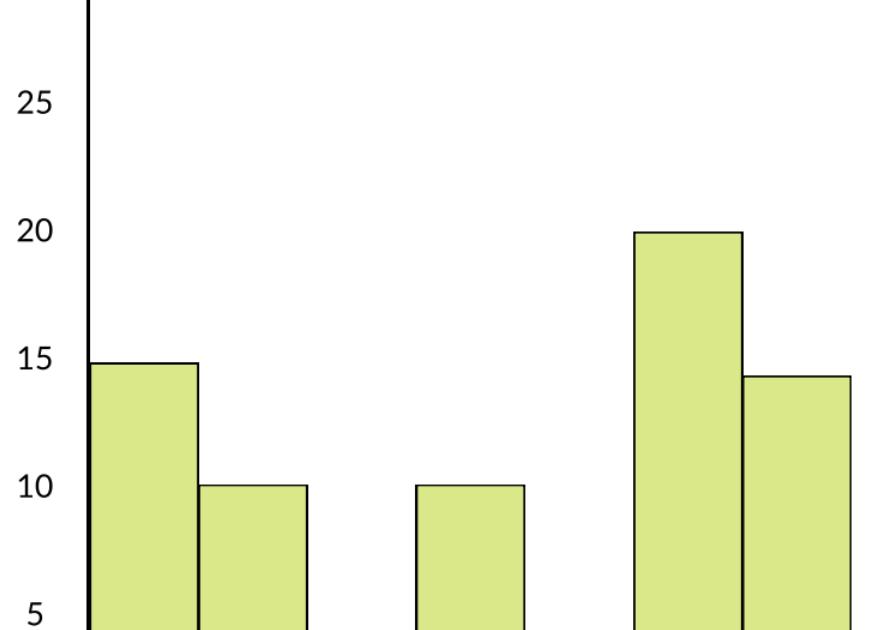
Uge: 1

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



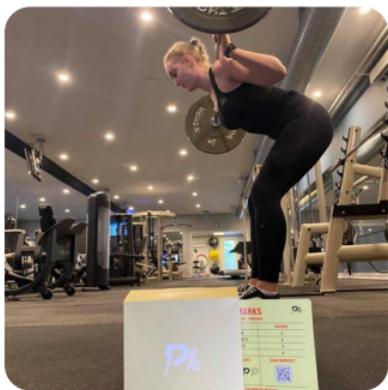
sofie\_hansen85



sofie\_hansen85



sofie\_hansen85



sofie\_hansen85





sofie\_hansen85



x10

x10

2 kommentarer

I dag tog jeg mine PiefitCards 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



