1&1 – mavetræning

Begynder | 4 min

1		Mavebøjning med håndskub	60 Sek
	Pause		20 Sek
2		Foot 2 Foot Crunch	60 Sek
	Pause		20 Sek
3		Skiftevis krydsning af fødderne	60 Sek

P4P

Dette er træningen som PDF. I appen oplever du den fulde oplevelse.

Her har du den tekniske struktur. I appen finder du en rigere og mere dynamisk oplevelse.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.