3&3 – mavetræning

Avanceret | 10 min

1		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	60 Sek
	Pause		10 Sek
2		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	60 Sek
	Pause		10 Sek
3		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	60 Sek
	Pause		10 Sek
4		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	60 Sek
	Pause		10 Sek
5		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	60 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	60 Sek
		Pause	10 Sek
7		Benløft i 4 trin	60 Sek
		Pause	10 Sek
8		Benløft i 4 trin	60 Sek
		Pause	10 Sek
9		Benløft i 4 trin	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.