5 minutters plank

Begynder | ⏱ 4 min

1		Planken	45 Sek
		Pause	10 Sek
2		Side Planke	15 Sek
		Pause	10 Sek
3		Rundsavs-planke	30 Sek
		Pause	10 Sek
4		Side Planke	15 Sek
		Pause	10 Sek
5		Planken	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Side-planke med krydsede ben	15 Sek
		Pause	10 Sek
7		Planken	45 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.

- 🎬 Videoguide med komplette animationer
- 🎵 Egen musik til bedre træning
- ⚙️ Tilpasselig timer og indstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dage
- ✨ Nye træningsprogrammer genereret med kunstig intelligens

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.