70 Kcal

Øvet | 7 min

1		Mavebøjning med krydsede arme	40 Sek
2		Omvendt Crunch	40 Sek
3		Baldespark	30 Sek
4		Cykel-maveøvelse	40 Sek
5		Bentryk	40 Sek
6		Løbe på stedet med høje knæløft	35 Sek
7		Fuld vertikal crunch	35 Sek
8		Dobbelte benstrækøvelser	30 Sek
9		Sprællemænd	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Flagrespark	30 Sek
11		Bentryk	30 Sek
12		Sprællemænd	30 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.