8 Minutter

Begynder | 8 min | 78 Kcal

1		Foot 2 Foot Crunch	x15 Reps
2		Vekslende mavebøjning	x15 Reps
	Pause		30 Sek
3		Mavebøjning med håndskub	x30 Reps
4		Benløft i 4 trin	x15 Reps
	Pause		30 Sek
5		Mavebøjning med håndstøtte	x30 Reps
6		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x30 Reps
	Pause		30 Sek
7		Mavebøjning med krydsede arme	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Mavebøjninger med knæene til brystet	x30 Reps

Abify

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 intellige...

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.