# 8 minutters mavetræning

Begynder | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 |

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.