8 minutters mavetræning – Niveau 2

Øvet | ⏱ 10 min

1		Omvendt Crunch	x40 Reps
2		Bentryk	x40 Reps
	Pause		15 Sek
3		Benløft i 4 trin	x20 Reps
4		Skiftende belastning af mavemuskler	60 Sek
	Pause		15 Sek
5		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x60 Reps
6		Vekslende mavebøjning	x20 Reps
	Pause		15 Sek
7		Mavebøjninger med knæene til brystet	x40 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.