8 minutters mavetræning – Niveau 3

Avanceret | 9 min

1		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x50 Reps
2		Frontløft med håndvægt Håndvægt	x50 Reps
	Pause		15 Sek
3		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	x25 Reps
4		Dobbelt Twist	x50 Reps
	Pause		15 Sek
5		Benløft i 4 trin	x25 Reps
6		Skiftevis krydsning af fødderne	x50 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.