# Belly Burn

Begynder | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Mavebøjning med krydsede arme | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 2 |  | Foot 2 Foot Crunch | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 3 |  | Seks tommers hold | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 4 |  | Eleverede mavebøjninger | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 5 |  | Omvendte Curls | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Planken | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 7 |  | Side-armbøjninger | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 8 |  | Benspredere | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 9 |  | Udstrækning af lænd med knærotation | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 10 |  | Rundsavs-planke | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 11 |  | Vridende mavebøjninger | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Flagrespark | 30 Sek |

## Quickify

### 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.