Bruce Lee-mavemuskler

Avanceret | ⏱ 6 min

1		Skrå nedrulning	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Skrå nedrulning	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		V-Ups	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Bentryk	x30 Reps
	Pause		10 Sek
5		Brede V-bøjninger	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Floor Wiper	30 Sek
	Pause		10 Sek
7		X-Crunch med Knæ-kram	30 Sek
	Pause		10 Sek
8		Rundsavs-planke	30 Sek
	Pause		10 Sek
9		Side-armbøjninger	15 Sek

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.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.