»Brændende« mavetræning

Begynder | 8 min

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

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.