Definerede mavemuskler

Begynder | 9 min

1		Sprællemænd	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Mavebøjning med krydsede arme	x20 Reps
3		Omvendt Crunch	x20 Reps
	Pause		10 Sek
4		Sprællemænd	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Mavebøjning med krydsede arme	x25 Reps
6		Omvendt Crunch	x25 Reps
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Sprællemænd	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Mavebøjning med krydsede arme	x30 Reps
9		Omvendt Crunch	x30 Reps
		Pause	10 Sek
10		Sprællemænd	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	30 Sek
		Pause	10 Sek
12		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	30 Sek

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.