Definerede mavemuskler – Niveau 2

Øvet | ⏱ 11 min

1		Bjergbestiger	30 Sek
	Pause		15 Sek
2		Mavebøjning med krydsede arme	x25 Reps
	Pause		10 Sek
3		Sprællemænd	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Omvendt Crunch	x25 Reps
	Pause		10 Sek
5		Bjergbestiger	40 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Mavebøjning med krydsede arme	x30 Reps
7		Omvendt Crunch	x30 Reps
	Pause		10 Sek
8		Sprællemænd	30 Sek
	Pause		10 Sek
9		Bjergbestiger	20 Sek
	Pause		10 Sek
10		Mavebøjning med krydsede arme	x30 Reps
11		Omvendt Crunch	x30 Reps
	Pause		10 Sek
12		Sprællemænd	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	20 Sek
14		Foot 2 Foot Crunch	x20 Reps

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.