Fokus på mavemuskler

Begynder | 8 min

1		Cykel-maveøvelse	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Omvendt Crunch	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Sprællemænd	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Fuld vertikal crunch	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bjergbestiger	30 Sek
	Pause		10 Sek
7		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	30 Sek
	Pause		10 Sek
8		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek
	Pause		10 Sek
9		Mavebøjninger	30 Sek
	Pause		10 Sek
10		Sprællemænd	30 Sek
	Pause		10 Sek
11		Benløft i 4 trin	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Bjergbestiger	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.