Intens mavetræning – høj puls

Øvet | ⏱ 8 min

1		Skiftende belastning af mavemuskler	30 Sek
2		Fuld vertikal crunch	x30 Reps
	Pause		15 Sek
3		Skiftende belastning af mavemuskler	30 Sek
4		Fuld vertikal crunch	x30 Reps
	Pause		15 Sek
5		Bentryk	x30 Reps
6		Cykel-maveøvelse	30 Sek
	Pause		15 Sek
7		Bentryk	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Cykel-maveøvelse	30 Sek
		Pause	15 Sek
9		Skiftende belastning af mavemuskler	30 Sek
10		Side Planke	x10 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.