Klar til sommer – mavetræning

Øvet | ⏱ 4 min

1		Omvendt Crunch	40 Sek
		Pause	20 Sek
2		X-Crunch med Knæ-kram	40 Sek
		Pause	20 Sek
3		Benløft i 4 trin	40 Sek
		Pause	20 Sek
4		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	40 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.