Lynhurtig mavetræning

Begynder | 3 min | 30 Kcal

1		Mavebøjninger med knæene til brystet	x30 Reps
2		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x30 Reps
3		Benløft i 4 trin	x15 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.