Lynhurtig mavetræning – Niveau 2

Øvet | ⏱ 4 min

1		Fuld vertikal crunch	x30 Reps
2		Bentryk	x30 Reps
	Pause		10 Sek
3		Fuld vertikal crunch	x30 Reps
4		Bentryk	x30 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.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.