Mavemuskler + bryst

Begynder | 10 min

1		Knæ-armbøjninger	x20 Reps
2		Mavebøjninger med knæene til brystet	x20 Reps
	Pause		30 Sek
3		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x20 Reps
4		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x20 Reps
	Pause		45 Sek
5		Armstræk	x20 Reps
6		Benløft i 4 trin	x10 Reps
	Pause		45 Sek
7		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Cykel-maveøvelse	x20 Reps

Pause **45 Sek**

9		Armstræk	x20 Reps
10		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x20 Reps
11		Benløft i 4 trin	x10 Reps
12		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x20 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.