Mavemuskler + bryst – Niveau 2

Øvet | 13 min

1		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	x20 Reps
2		Benløft i 4 trin	x10 Reps
3		Fuld vertikal crunch	x20 Reps
4		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x20 Reps
Pause			30 Sek
5		Armstræk	x30 Reps
6		X-Crunch med Knæ-kram	x20 Reps
7		Omvendt Crunch	x30 Reps
8		Armbøjninger med rotation af overkroppen	x5 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **40 Sek**

9		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	**x20** Reps
10		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	**x20** Reps
11		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	**x20** Reps
12		Omvendt Crunch	**x20** Reps

Pause **40 Sek**

13		Rotation Tværgående mavemuskler Crunch	**x20** Reps
14		Fuld vertikal crunch	**x20** Reps
15		Omvendt Crunch	**x20** Reps
16		Armbøjninger med rotation af overkroppen	**x5** Reps
17		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	**x20** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Diamant-armbøjninger (knæposition)	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.