Mavemuskler + bryst – Niveau 3

Avanceret | 12 min

1		Kommando-plank	30 Sek
		Pause	10 Sek
2		Kommando-plank	30 Sek
		Pause	10 Sek
3		Eksplosive armbøjninger	20 Sek
		Pause	10 Sek
4		Eksplosive armbøjninger	20 Sek
		Pause	10 Sek
5		Fuld vertikal crunch	x30 Reps
6		Diamant-armbøjninger (knæposition)	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **10 Sek**

7  **Fuld vertikal crunch** **x30** Reps

8  **Diamant-armbøjninger (knæposition)** **x30** Reps

Pause **10 Sek**

9  **Diamant-armbøjninger (knæposition)** **x30** Reps

10  **Fuld vertikal crunch** **x30** Reps

Pause **10 Sek**

11  **Benløft i 4 trin** **x20** Reps

Pause **10 Sek**

12  **Benløft i 4 trin** **x20** Reps

Pause **10 Sek**

13  **Sjerne-armbøjninger** **x30** Reps

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.