Mavemuskler + bryst – Niveau 3

Avanceret | 21 min

1		Mavebøjninger med knæene til brystet	x20 Reps
2		Armbøjninger med rotation af overkroppen	x10 Reps
	Pause		40 Sek
3		Benløft i 4 trin	x15 Reps
4		V-armbøjninger med knyttede næver	x15 Reps
	Pause		40 Sek
5		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x30 Reps
6		Eksplosive armbøjninger	40 Sek
	Pause		40 Sek
7		Skiftevis krydsning af fødderne	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Spiderman-armbøjninger	x30 Reps
		Pause	40 Sek
9		V-Ups	30 Sek
10		Sjerne-armbøjninger	x30 Reps
		Pause	40 Sek
11		Hindu-armbøjninger	x25 Reps
12		Side-planke med krydsede ben	x10 Reps
		Pause	40 Sek
13		Dobbelt Twist	30 Sek
14		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x30 Reps
		Pause	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Benløft i 4 trin	x20 Reps
16		Mavebøjning med håndstøtte	x30 Reps
17		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	x30 Reps
	Pause		60 Sek
18		Spartaner-armbøjninger	30 Sek
	Pause		20 Sek
19		Armbøjninger - Hænder i brystbredde	x30 Reps
	Pause		20 Sek
20		Eksplosive armbøjninger	30 Sek

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.