Mavemuskler og baller

Øvet | 9 min

1		Koncentreret hoftestræk	x10 Reps
	Pause		10 Sek
2		Koncentreret hoftestræk	x10 Reps
	Pause		10 Sek
3		Mavebøjning med håndskub	x30 Reps
4		Skiftevis krydsning af fødderne	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Brostand enkelt ben	x10 Reps
	Pause		10 Sek
6		Brostand enkelt ben	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Mavebøjning med håndskub	x25 Reps
8		Skiftevis krydsning af fødderne	30 Sek
	Pause		10 Sek
9		Omvendt hoftestræk	x25 Reps
	Pause		10 Sek
10		Omvendt hoftestræk	x25 Reps
	Pause		10 Sek
11		Mavebøjning med håndskub	x25 Reps
12		Skiftevis krydsning af fødderne	30 Sek
	Pause		10 Sek
13		Enkelt benstræk	40 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.