# Mavemuskler som »Creed«

Øvet | 5 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Side-planke med krydsede ben | 15 Sek |
| 2 |  | Sidesaksende crunch | 15 Sek |
| | Pause | | 30 Sek |
| 3 |  | Bentryk | 30 Sek |
| 4 |  | Russisk drejning | 30 Sek |
| | Pause | | 30 Sek |
| 5 |  | Planken | 30 Sek |
| 6 |  | Mavebøjninger | 30 Sek |
| | Pause | | 30 Sek |
| 7 |  | Bentryk | 30 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Side-planke med krydsede ben | 15 Sek |

## 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.