Mavemuskler »vanvittige« – Niveau 3

Avanceret | 19 min

1		Fuld vertikal crunch	x30 Reps
2		Planken	60 Sek
3		Cykel-maveøvelse	x30 Reps
4		Planken	60 Sek

Pause **30 Sek**

5		Omvendt Crunch	x30 Reps
6		Planken	60 Sek
7		Bentryk	x30 Reps
8		Skiftevis krydsning af fødderne	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**30 Sek**
9		**Dobbelt Twist**	**40** Sek
10		**Foot 2 Foot Crunch**	**40** Sek
11		**Side Planke**	**40** Sek
12		**Rotation Tværgående mavemuskler Crunch**	**40** Sek
Pause			**30 Sek**
13		**Side-planke med krydsede ben**	**40** Sek
14		**Omvendt Crunch**	**x30** Reps
15		**Mavebøjning med håndskub**	**x30** Reps
16		**Fuld vertikal crunch**	**40** Sek
Pause			**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x30 Reps
18		Omvendt Crunch	x30 Reps
19		Bentryk	x30 Reps
20		Benløft i 4 trin	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.