Mavetræning for kvinder – 2

Øvet | ⏱ 5 min

1		Mavebøjning med håndskub	x25 Reps
	Pause		15 Sek
2		Benløft i 4 trin	x10 Reps
	Pause		15 Sek
3		Mavebøjning med håndstøtte	x15 Reps
	Pause		15 Sek
4		Benløft i 4 trin	x10 Reps
	Pause		15 Sek
5		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x15 Reps
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Vekslende mavebøjning	x10 Reps

Pause **15 Sek**

7		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.