Mavetræning for kvinder

Begynder | 3 min

1		Mavebøjning med håndskub	x10 Reps
2		Benløft i 4 trin	x5 Reps
	Pause		15 Sek
3		Mavebøjning med håndstøtte	x16 Reps
4		Benløft i 4 trin	x6 Reps
	Pause		15 Sek
5		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x10 Reps
6		Vekslende mavebøjning	x7 Reps
7		Benløft i 4 trin	x8 Reps

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.