Morgentræning – mave og kardio

Begynder | 5 min

1		Sprællemænd	15 Sek
	Pause		15 Sek
2		Sprællemænd	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Mavebøjning med krydsede arme	x20 Reps
	Pause		10 Sek
4		Skiftende belastning af mavemuskler	20 Sek
	Pause		10 Sek
5		Skiftevis hop	20 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Skiftende belastning af mavemuskler	30 Sek
7		Mavebøjning med krydsede arme	x30 Reps
	Pause		10 Sek
8		Skiftevis hop	30 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.