Nedre mavemuskler

Begynder | 4 min

1		Cykel-maveøvelse	20 Sek
2		Benløft i 4 trin	x5 Reps
	Pause		20 Sek
3		Omvendt Crunch	20 Sek
4		Skiftende belastning af mavemuskler	20 Sek
	Pause		20 Sek
5		Skiftevis krydsning af fødderne	20 Sek
6		Cykel-maveøvelse	20 Sek
	Pause		20 Sek
7		Bentryk	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Omvendt Crunch	20 Sek
		Pause	20 Sek
9		Benløft i 4 trin	x5 Reps
10		Skiftende belastning af mavemuskler	20 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.