Nedre mavemuskler – Niveau 2

Øvet | ⏱ 7 min

1		Omvendte Curls	x30 Reps
	Pause		10 Sek
2		Skiftende belastning af mavemuskler	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Omvendt Crunch	x30 Reps
	Pause		10 Sek
4		Skiftevis krydsning af fødderne	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Benløft i 4 trin	x20 Reps
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Skiftevis krydsning af fødderne	30 Sek

Pause **10 Sek**

7		Benløft i 4 trin	x20 Reps

Pause **10 Sek**

8		Skiftevis krydsning af fødderne	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.