Nedre mavemuskler – Niveau 3

Avanceret | 8 min

1		Omvendte Curls	x40 Reps
2		Skiftende belastning af mavemuskler	40 Sek
	Pause		10 Sek
3		Omvendt Crunch	x45 Reps
	Pause		10 Sek
4		Skiftevis krydsning af fødderne	20 Sek
5		Benløft i 4 trin	x20 Reps
	Pause		10 Sek
6		Skiftevis krydsning af fødderne	30 Sek
7		Bentryk	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**10 Sek**
8		**Benløft i 4 trin**	**x20** Reps
9		**Skiftevis krydsning af fødderne**	**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.