Pyramidetræning – mavemuskler

Øvet | ⏱ 6 min

1		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x30 Reps
	Pause		30 Sek
2		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x20 Reps
	Pause		20 Sek
3		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x10 Reps
	Pause		10 Sek
4		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x5 Reps
	Pause		30 Sek
5		Bentryk	x30 Reps
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bentryk	x20 Reps

Pause 10 Sek

7		Bentryk	x10 Reps

Pause 5 Sek

8		Bentryk	x5 Reps

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.