Sixpack – mavemuskler

Øvet | ⏱ 4 min

1		Fuld vertikal crunch	x25 Reps
2		Floor Wiper	x8 Reps
3		Dobbelt Twist	x30 Reps
4		Benløft i 4 trin	x10 Reps
5		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	x15 Reps
6		Foot 2 Foot Crunch	x10 Reps
7		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.