Sixpack – mavemuskler – Niveau 2

Øvet | ⏱ 11 min

1		Kommando-plank	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Kommando-plank	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Flagrespark	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Flagrespark	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Flagrespark	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		V Sit-Ups	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		V Sit-Ups	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x25 Reps
		Pause	10 Sek
10		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x25 Reps
		Pause	10 Sek
11		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x25 Reps
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Benløft i 4 trin	x20 Reps

Pause 10 Sek

13		Benløft i 4 trin	x20 Reps

Pause 10 Sek

14		Benløft i 4 trin	x20 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.