Skrå mavemuskler

Øvet | ⏱ 4 min

1		Dobbelt Twist	30 Sek
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sek
3		Skrå nedrulning	30 Sek
4		Side-planke med krydsede ben	30 Sek
	Pause		30 Sek
5		Russisk drejning	30 Sek
6		Foot 2 Foot Crunch	30 Sek
7		Dobbelt Twist	30 Sek
8		Side-planke med krydsede ben	15 Sek

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.