Skrå mavemuskler – Niveau 2

Øvet | ⏱ 10 min

1		Side-planke med krydsede ben	x10 Reps
	Pause		15 Sek
2		Side-planke med krydsede ben	x10 Reps
	Pause		15 Sek
3		Side-planke med krydsede ben	x10 Reps
	Pause		15 Sek
4		Side-armbøjninger	x10 Reps
	Pause		15 Sek
5		Side-armbøjninger	x10 Reps
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Side-armbøjninger	x10 Reps
		Pause	15 Sek
7		Rygliggende cyklen	30 Sek
		Pause	15 Sek
8		Rygliggende cyklen	30 Sek
		Pause	15 Sek
9		Rygliggende cyklen	30 Sek
		Pause	15 Sek
10		Dobbelt Twist	30 Sek
		Pause	15 Sek
11		Dobbelt Twist	30 Sek
		Pause	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Dobbelt Twist	30 Sek
	Pause		15 Sek
13		Foot 2 Foot Crunch	x25 Reps
	Pause		15 Sek
14		Foot 2 Foot Crunch	x25 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.