Skrå mavemuskler – Niveau 3

Avanceret | 9 min

1		Side-planke med krydsede ben	x15 Reps
	Pause		10 Sek
2		Side-planke med krydsede ben	x15 Reps
	Pause		10 Sek
3		Side-armbøjninger	x15 Reps
	Pause		10 Sek
4		Side-armbøjninger	x15 Reps
	Pause		10 Sek
5		Rygliggende cyklen	40 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rygliggende cyklen	40 Sek
	Pause		15 Sek
7		Dobbelt Twist	40 Sek
	Pause		10 Sek
8		Dobbelt Twist	40 Sek
	Pause		10 Sek
9		Dobbelt Twist	40 Sek
	Pause		10 Sek
10		Foot 2 Foot Crunch	x20 Reps
	Pause		10 Sek
11		Foot 2 Foot Crunch	x20 Reps
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Foot 2 Foot Crunch	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.