Spartansk mavetræning

Avanceret | 9 min

1		Skiftevis krydsning af fødderne	30 Sek
2		Benløft i 4 trin	x15 Reps
	Pause		20 Sek
3		Fuld vertikal crunch	x25 Reps
4		Omvendte Curls	x25 Reps
	Pause		15 Sek
5		Rundsavs-planke	x20 Reps
	Pause		10 Sek
6		V Sit-Ups	20 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bentryk	x25 Reps
8		Eleverede mavebøjninger	x25 Reps
	Pause		10 Sek
9		Flagrespark	40 Sek
	Pause		15 Sek
10		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x25 Reps
11		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.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.