Stram mave – mavemuskler

Begynder | 11 min

1		Sprællemænd	30 Sek
2		Mavebøjninger	20 Sek
3		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	20 Sek
4		Skrå nedrulning	20 Sek
5		Sprællemænd	30 Sek
6		Mavebøjninger	20 Sek
7		Omvendt Crunch	20 Sek
8		Bentryk	20 Sek
9		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Foot 2 Foot Crunch	20 Sek
11		Side Planke	20 Sek
12		Bentryk	20 Sek
13		Sprællemænd	30 Sek
14		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek
15		Benløft i 4 trin	20 Sek
16		Fuld vertikal crunch	20 Sek
17		Mavebøjning med håndskub	20 Sek
18		Planken	30 Sek
19		Side Planke	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russisk drejning	20 Sek
21		Baldespark	45 Sek
22		Sprællemænd	45 Sek
23		Bentryk	20 Sek
24		Omvendt Crunch	20 Sek
25		Planken	45 Sek

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.