Supersæt – mavemuskler

Øvet | ⏱ 6 min

1		Fuld vertikal crunch	x20 Reps
2		Omvendt Crunch	x25 Reps

Pause 40 Sek

3		Fuld vertikal crunch	x20 Reps
4		Omvendt Crunch	x25 Reps

Pause 40 Sek

5		Fuld vertikal crunch	x20 Reps
6		Omvendt Crunch	x25 Reps

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.