»Vanvittig« mavetræning

Avanceret | 10 min

1		Vekslende mavebøjning	x10 Reps
	Pause		20 Sek
2		Skiftende belastning af mavemuskler	40 Sek
	Pause		20 Sek
3		Cykel-maveøvelse	x20 Reps
4		Floor Wiper	x10 Reps
	Pause		15 Sek
5		Fuld vertikal crunch	x20 Reps
6		V-Ups	x15 Reps
7		Mavebøjninger med knæene til brystet	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **10 Sek**

8		**Bentryk**	**x20** Reps
9		**Benløft i 4 trin**	**x10** Reps
10		**Dobbelt Twist**	**x20** Reps
11		**Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ**	**x10** Reps

Pause **30 Sek**

12		**Vekslende mavebøjning**	**x5** Reps
13		**Skiftende belastning af mavemuskler**	**20** Sek
14		**Cykel-maveøvelse**	**x10** Reps
15		**Floor Wiper**	**x5** Reps
16		**Fuld vertikal crunch**	**x10** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		V-Ups	x10 Reps
18		Mavebøjninger med knæene til brystet	x10 Reps
19		Bentryk	x10 Reps
20		Benløft i 4 trin	x5 Reps
21		Dobbelt Twist	x10 Reps
22		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	x5 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.