Stram mage – magetrening

Nybegynner | 11 min

1		Sprellemann	30 Sek
2		Mage Crunch	20 Sek
3		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	20 Sek
4		Nedovergående siderull	20 Sek
5		Sprellemann	30 Sek
6		Mage Crunch	20 Sek
7		Omvendt crunch	20 Sek
8		Benskyving	20 Sek
9		På stedet løp med hevede knær	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Foot 2 Foot Crunch	20 Sek
11		Side Plank	20 Sek
12		Benskyving	20 Sek
13		Sprellemann	30 Sek
14		På stedet løp med hevede knær	30 Sek
15		Ben løft i fire steg	20 Sek
16		Helvertikal Crunch	20 Sek
17		Situp med skyvende hender	20 Sek
18		Plank	30 Sek
19		Side Plank	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russisk Tvist	20 Sek
21		Rumpespark	45 Sek
22		Sprellemann	45 Sek
23		Benskyving	20 Sek
24		Omvendt crunch	20 Sek
25		Plank	45 Sek

P4P

Dette er treningen som PDF. I appen opplever du den fulle opplevelsen.

Her har du den tekniske strukturen. I appen finner du en rikere og mer dynamisk opplevelse.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.