# 7 Minute Workout - Level 2

Begynder | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Squat-hop | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 2 |  | Omvendt hoftestræk | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 3 |  | Diamant-armbøjninger (knæposition) | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 4 |  | Enkelt benstræk | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 5 |  | Pulse Lunges | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Bro med samlede fødder** 30 Sek

Pause 10 Sek

7  **Armbøjninger - Fødder på bænk**

Træningsbænk / Stol

30 Sek

Pause 10 Sek

8  **Floor Wiper** 30 Sek

Pause 10 Sek

9  **Sprællemand Squats** 30 Sek

Pause 10 Sek

10  **Skift sider** 30 Sek

Pause 10 Sek

11  **Armbøjninger - Hænder i brystbredde** 30 Sek

Pause 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Bentryk | 30 Sek |

## Abify

### 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 intellige...

**Download appen**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.