7 minutters træning

Begynder | ⏱ 8 min

1		Sprællemænd	30 Sek
Pause			10 Sek
2		Wall Sit	30 Sek
Pause			10 Sek
3		Armstræk	30 Sek
Pause			10 Sek
4		Mavebøjninger	30 Sek
Pause			10 Sek
5		Step Ups Træningsbænk / Stol	30 Sek
Pause			10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Tricep bench dips Træningsbænk / Stol	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Planken	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Fremadrettede Lunges	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Armbøjninger med rotation af overkroppen	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Side Planke	30 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.

- 🎬 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.