8 minutters bentræning

Begynder | ⏱ 8 min

1		Baldespark	20 Sek
2		Lægløft	x15 Reps
3		Squat	x10 Reps
	Pause		30 Sek
4		Baldespark	20 Sek
5		Lægløft	x15 Reps
6		Squat	x10 Reps
	Pause		30 Sek
7		Fremadrettede Lunges	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Lægløft	x15 Reps
9		Squat	x10 Reps
Pause			30 Sek
10		Side-lunges	x8 Reps
11		Baldespark	20 Sek
12		Lægløft	x15 Reps
Pause			30 Sek
13		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
14		Løbe på stedet med høje knæløft	20 Sek
15		Lægløft	x15 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.