8 minutters bentræning – Niveau 2

Øvet | ⏱ 7 min

1		Sprællemænd	20 Sek
2		Squat	x20 Reps
3		Lægløft	x20 Reps
	Pause		20 Sek
4		Baldespark	20 Sek
5		Bro Lægløft	x20 Reps
6		Squat Side Kick	x20 Reps
	Pause		20 Sek
7		Bro Lægløft	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x20 Reps
		Pause	20 Sek
9		Side-lunges	x6 Reps
10		Lægløft	x20 Reps
11		Bro Lægløft	x20 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.

- 🎬 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.