8 minutters bentræning – Niveau 3

Avanceret | 6 min

1		Bro Lægløft	x20 Reps
2		Squat	x20 Reps
3		Lægløft	x20 Reps
	Pause		15 Sek
4		Squat Side Kick	x15 Reps
5		Lægløft	x20 Reps
6		Side-lunges	x15 Reps
	Pause		15 Sek
7		Bjergbestiger	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x20 Reps
9		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
10		Squat Side Kick	x15 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.