8 minutters numsetræning – Niveau 2

Øvet | ⏱ 5 min

1		Koncentreret hoftestræk	x15 Reps
2		Bro	x15 Reps
3		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
	Pause		20 Sek
4		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
5		Koncentreret hoftestræk	x20 Reps
6		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
	Pause		20 Sek
7		Koncentreret hoftestræk	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Bro	x25 Reps
9		Fremadrettede Lunges	x10 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.