8 minutters numsetræning – Niveau 3

Avanceret | 6 min

1		Squat	x15 Reps
2		Sidespark med bøjet knæ	x15 Reps
3		Pull-Down for ben	x15 Reps
	Pause		15 Sek
4		Bro	x15 Reps
5		Fremadrettede Lunges	x15 Reps
6		Koncentreret hoftestræk	x15 Reps
	Pause		15 Sek
7		Pull-Down for ben	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Side-lunges	x15 Reps
9		Squat	x15 Reps
10		Omvendt hoftestræk	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.