# B.M.B - Niveau 3

Avanceret | 15 min | 147 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Squat Side Kick | x20 Reps |
| | Pause | | 10 Sek |
| 2 |  | Superman | x20 Reps |
| | Pause | | 10 Sek |
| 3 |  | Bjergbestiger | 31 Sek |
| | Pause | | 10 Sek |
| 4 |  | Bro | x30 Reps |
| | Pause | | 10 Sek |
| 5 |  | Skiftevis krydsning af fødderne | 30 Sek |
| | Pause | | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Pull-Down for ben x10 Reps

Pause 10 Sek

7  Brostand enkelt ben x10 Reps

Pause 10 Sek

8  Sidesving med strakte ben x10 Reps

Pause 0 Sek

9  Bøj og stræk 30 Sek

Pause 0 Sek

10  Skift sider x10 Reps

Pause 10 Sek

11  Rygliggende cyklen x30 Reps

Pause 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Plié-squats over hovedet | x10 Reps |
| | | Pause | 0 Sek |
| 13 |  | Skiftende spark | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 14 |  | Stutter Steps | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 15 |  | Side-jackknives | x10 Reps |
| | | Pause | 10 Sek |
| 16 |  | Benspredere | x25 Reps |
| | | Pause | 10 Sek |
| 17 |  | Hoppende Lunges | 30 Sek |
| | | Pause | 20 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 |  | Plié-squats over hovedet | x30 Reps |

Pause 10 Sek

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19 |  | Brostand enkelt ben | x8 Reps |
| 20 |  | Skift sider | x8 Reps |

Pause 15 Sek

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21 |  | Bro med samlede fødder | x20 Reps |
| 22 |  | Benløft i 4 trin | x20 Reps |


**Abify**

**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.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.