Baller – 7 minutters træning

Begynder | ⏱ 8 min

1		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Squat	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Krydsløft hofteekstension	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Brostand enkelt ben	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Bjergbestiger	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Superman	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Baldespark	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Pull-Down for ben	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Jump Burpees	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Step Ups Træningsbænk / Stol	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Sprællemænd	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Planken	30 Sek

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.