Ben, mave og baller

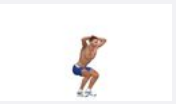
Begynder | 8 min

1		Squat	x10 Reps
2		Fremadrettede Lunges	x5 Reps
3		Side-lunges	x5 Reps
	Pause		30 Sek
4		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	x10 Reps
5		Benløft i 4 trin	x5 Reps
6		Foot 2 Foot Crunch	x5 Reps
	Pause		30 Sek
7		Koncentreret hoftestræk	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sidespark med bøjet knæ	x10 Reps
9		Pull-Down for ben	x10 Reps

Pause **30 Sek**

10		Squat	x15 Reps
11		Mavebøjninger med knæene til brystet	x15 Reps
12		Pull-Down for ben	x15 Reps

Pause **30 Sek**

13		Fremadrettede Lunges	x8 Reps
14		Benløft i 4 trin	x8 Reps
15		Koncentreret hoftestræk	x15 Reps
16		Omvendt hoftestræk	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.