Ben, mave og baller – Niveau 2

Øvet | 11 min

1		Omvendt hoftestræk	x10 Reps
2		Pull-Down for ben	x10 Reps
3		Sidespark med bøjet knæ	x15 Reps

Pause **30 Sek**

4		Skrå nedrulning	x5 Reps
5		Benløft i 4 trin	x8 Reps
6		Dobbelt benstræk strakte arme	x15 Reps
7		Superman	x10 Reps

Pause **40 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x15 Reps
9		Side-lunges	x8 Reps
	Pause		30 Sek
10		Squat	x15 Reps
11		Fremadrettede Lunges	x8 Reps
	Pause		30 Sek
12		Squat	x15 Reps
13		Omvendt Lunge	x8 Reps
	Pause		40 Sek
14		Skrå nedrulning	x10 Reps
15		Fremadrettede Lunges	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Omvendt hoftestræk	x10 Reps

Pause **40 Sek**

17		Squat	x20 Reps
18		Superman	x10 Reps
19		Pull-Down for ben	x15 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.