Ben, mave og baller – Niveau 3

Avanceret | 15 min

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

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.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.