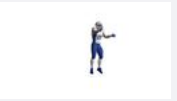
»Jeg vil« – bentræning

Begynder | 5 min

1		Cross Jump	30 Sek
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Sek
3		Quick Steps Light	60 Sek
4		Lateral skaters	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Air Squat Bent Arms	30 Sek
6		Stutter Steps	30 Sek
7		Cross Jump Rotation	30 Sek
8		Jump Burpees	30 Sek

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.