Klar til sommer

Øvet | 3 min | 29 Kcal

1		Pulse Lunges	20 Sek
	Pause		20 Sek
2		Bjergbestiger	40 Sek
	Pause		20 Sek
3		Squats up against the wall	40 Sek
	Pause		20 Sek
4		Skiftevis sideskridt	40 Sek

Legify

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.