Klar til sommer – numse – Niveau 2

Avanceret | 10 min

1		Brostand enkelt ben	x10 Reps
2		Omvendt hoftestræk	x30 Reps
	Pause		20 Sek
3		Pulse Lunges	x10 Reps
4		Pull-Down for ben	x10 Reps
	Pause		20 Sek
5		Bro med samlede fødder	x30 Reps
	Pause		15 Sek
6		Bro med samlede fødder	x30 Reps
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
		Pause	15 Sek
8		Squat	x30 Reps
		Pause	15 Sek
9		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
		Pause	15 Sek
10		Squat	x30 Reps
		Pause	15 Sek
11		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
		Pause	15 Sek
12		Squat	x30 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.