»Muskelfabrik« – bentræning

Øvet | ⏱ 11 min

1		Squats up against the wall	x30 Reps
	Pause		40 Sek
2		Squats up against the wall	x30 Reps
	Pause		40 Sek
3		Squats up against the wall	x30 Reps
	Pause		60 Sek
4		Pulserende squats	30 Sek
	Pause		60 Sek
5		Fremadrettede Lunges	x7 Reps
	Pause		40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Fremadrettede Lunges	x7 Reps
	Pause		40 Sek
7		Fremadrettede Lunges	x7 Reps
	Pause		60 Sek
8		Bagside-lunge til spark	x10 Reps
	Pause		10 Sek
9		Bagside-lunge til spark	x10 Reps
	Pause		10 Sek
10		Bagside-lunge til spark	x10 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.