# »Muskelfabrik« – numse og ben

Øvet | ⏱ 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Omvendt Lunge | x20 Reps |
| | Pause | | 20 Sek |
| 2 |  | Omvendt Lunge | x20 Reps |
| | Pause | | 20 Sek |
| 3 |  | Omvendt Lunge | x20 Reps |
| | Pause | | 60 Sek |
| 4 |  | Pulserende squats | 15 Sek |
| | Pause | | 15 Sek |
| 5 |  | Pulserende squats | 15 Sek |
| | Pause | | 15 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Pulserende squats | 14 Sek |
| | | Pause | 60 Sek |
| 7 |  | Fremadrettede Lunges | x15 Reps |
| | | Pause | 10 Sek |
| 8 |  | Fremadrettede Lunges | x15 Reps |
| | | Pause | 10 Sek |
| 9 |  | Fremadrettede Lunges | x15 Reps |
| | | Pause | 60 Sek |
| 10 |  | Koncentreret hoftestræk | x10 Reps |
| | | Pause | 10 Sek |
| 11 |  | Koncentreret hoftestræk | x10 Reps |
| | | Pause | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Koncentreret hoftestræk | x10 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.

- 🎬 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.