Numse og ben

Begynder | 7 min

1		Bro	x15 Reps
2		Fremadrettede Lunges	x6 Reps
3		Fremliggende benløft alternativ version	x4 Reps

Pause 30 Sek

4		Squat	x20 Reps
5		Fremliggende benløft alternativ version	x5 Reps
6		Fremadrettede Lunges	x6 Reps

Pause 30 Sek

7		Fremliggende benløft alternativ version	x6 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x14 Reps

Pause 30 Sek

9		Bro Lægløft	x20 Reps
10		Pulse Lunges	x10 Reps
11		Sidesving med strakte ben	x10 Reps

Pause 30 Sek

12		Pulse Lunges	x10 Reps
13		Sidesving med strakte ben	x10 Reps
14		Bro Lægløft	x20 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.