Numse og ben ADVANCED

Avanceret | 9 min | 88 Kcal

1		Pull-Down for ben	x10 Reps
2		Squat Side Kick	x20 Reps
3		Omvendt hoftestræk	x20 Reps
	Pause		20 Sek
4		Pull-Down for ben	x10 Reps
5		Squat Side Kick	x20 Reps
6		Omvendt hoftestræk	x10 Reps
	Pause		15 Sek
7		Squat	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Brostand enkelt ben	x10 Reps
9		Lægløft	x30 Reps

Pause 15 Sek

10		Squat	x30 Reps
11		Brostand enkelt ben	x10 Reps
12		Lægløft	x30 Reps

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.