# Numse og ben – Avanceret

Avanceret | 9 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 |

**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.

**Download appen**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.