# Pyramidetræning – ben

Avanceret | 5 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Fremadrettede Lunges | x15 Reps |
| | Pause | | 30 Sek |
| 2 |  | Fremadrettede Lunges | x12 Reps |
| | Pause | | 25 Sek |
| 3 |  | Fremadrettede Lunges | x10 Reps |
| | Pause | | 20 Sek |
| 4 |  | Fremadrettede Lunges | x8 Reps |
| | Pause | | 15 Sek |
| 5 |  | Fremadrettede Lunges | x5 Reps |
| | Pause | | 30 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Squat | x15 Reps |
| | Pause | | 10 Sek |
| 7 |  | Squat | x10 Reps |
| | Pause | | 5 Sek |
| 8 |  | Squat | x5 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.