Underkrop: ben og baller

Øvet | 8 min

1		Bjergbestiger	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Mavebøjning albue mod knæ - Alternativ	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Hoppende Lunges	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Baldespark	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Squat-hop	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Wall Sit	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Squat Side Kick	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Squat med håndvægt Håndvægt	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Fremliggende benløft alternativ version	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Side-lunges	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Sidesving med strakte ben	30 Sek

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.