»Vanvittig« numsetræning

Avanceret | 12 min

1		Plié-squats over hovedet	x30 Reps
	Pause		20 Sek
2		Plié-squats over hovedet	x30 Reps
	Pause		20 Sek
3		Plié-squats over hovedet	x30 Reps
	Pause		20 Sek
4		Sidesving med strakte ben	x10 Reps
	Pause		10 Sek
5		Sidesving med strakte ben	x10 Reps
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sidesving med strakte ben	x10 Reps
	Pause		20 Sek
7		Brostand enkelt ben	x10 Reps
	Pause		10 Sek
8		Brostand enkelt ben	x10 Reps
	Pause		10 Sek
9		Brostand enkelt ben	x10 Reps
	Pause		20 Sek
10		Koncentreret hoftestræk	x10 Reps
	Pause		10 Sek
11		Koncentreret hoftestræk	x10 Reps
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Koncentreret hoftestræk	x10 Reps
		Pause	20 Sek
13		Pulserende squats	30 Sek
		Pause	10 Sek
14		Pulserende squats	30 Sek
		Pause	10 Sek
15		Pulserende squats	30 Sek
		Pause	10 Sek
16		Pulserende squats	30 Sek

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.