»Vanvittige« ben

Avanceret | 10 min

1		Bjergbestiger	30 Sek
	Pause		20 Sek
2		Bjergbestiger	30 Sek
	Pause		20 Sek
3		Bjergbestiger	30 Sek
	Pause		20 Sek
4		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
	Pause		10 Sek
5		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
	Pause		20 Sek
7		Bjergbestiger	15 Sek
	Pause		15 Sek
8		Bjergbestiger	15 Sek
	Pause		15 Sek
9		Bjergbestiger	15 Sek
	Pause		20 Sek
10		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
	Pause		10 Sek
11		Fremadrettede Lunges	x10 Reps
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Fremadrettede Lunges	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.