8 Minutter

Nybegynner | ⏱️ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Rumpespark	20 Sek
2		Legghev	x15 Reps
3		Knebøy	x10 Reps
	Hvile		30 Sek
4		Rumpespark	20 Sek
5		Legghev	x15 Reps
6		Knebøy	x10 Reps
	Hvile		30 Sek
7		Utfall fremover	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Legghev	x15 Reps
9		Knebøy	x10 Reps
	Hvile		30 Sek
10		Lateral Lunge	x8 Reps
11		Rumpespark	20 Sek
12		Legghev	x15 Reps
	Hvile		30 Sek
13		Utfall fremover	x10 Reps
14		På stedet løp med hevede knær	20 Sek
15		Legghev	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

Dette er treningen som PDF. I appen opplever du den fulle opplevelsen.

Her har du den tekniske strukturen. I appen finner du en rikere og mer dynamisk opplevelse.

- 🎬 Videoguide med komplette animasjoner
- 🎵 Egen musikk for bedre trening
- ⚙️ Tilpassbar timer og innstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dager
- ✨ Nye treningsøkter generert med kunstig intelligens

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.