8 minutters beintrening – nivå 2

Middels | 7 min

1		Sprellemann	20 Sek
2		Knebøy	x20 Reps
3		Legghev	x20 Reps

Hvile 20 Sek

4		Rumpespark	20 Sek
5		Bru-legghev	x20 Reps
6		Knebøy med sidespark	x20 Reps

Hvile 20 Sek

7		Bru-legghev	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Knebøy	x20 Reps

Hvile **20 Sek**

9		Lateral Lunge	x6 Reps
10		Legghev	x20 Reps
11		Bru-legghev	x20 Reps

P4P

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.