Bein, mage og rumpe

Nybegynner | 8 min

1		Knebøy	x10 Reps
2		Utfall fremover	x5 Reps
3		Lateral Lunge	x5 Reps

Hvile 30 Sek

4		Crunch med vertikale ben og anklene sammen	x10 Reps
5		Ben løft i fire steg	x5 Reps
6		Foot 2 Foot Crunch	x5 Reps

Hvile 30 Sek

7		Isolert hofteforlenger	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sidespark med bøyd kne	x10 Reps
9		Benhev i planke	x10 Reps
Hvile			30 Sek
10		Knebøy	x15 Reps
11		Crunch med knærne mot brystet	x15 Reps
12		Benhev i planke	x15 Reps
Hvile			30 Sek
13		Utfall fremover	x8 Reps
14		Ben løft i fire steg	x8 Reps
15		Isolert hofteforlenger	x15 Reps
16		Omvendt hoftestrekk	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.