Bein, mage og rumpe – nivå 2

Middels | 11 min

1		Omvendt hoftestrekk	x10 Reps
2		Benhev i planke	x10 Reps
3		Sidespark med bøyd kne	x15 Reps

Hvile **30 Sek**

4		Nedovergående siderull	x5 Reps
5		Ben løft i fire steg	x8 Reps
6		Dobbel beinstrekk med utstrakte armer	x15 Reps
7		Supermann	x10 Reps

Hvile **40 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Knebøy	x15 Reps
9		Lateral Lunge	x8 Reps
	Hvile		30 Sek
10		Knebøy	x15 Reps
11		Utfall fremover	x8 Reps
	Hvile		30 Sek
12		Knebøy	x15 Reps
13		Omvendt utfall	x8 Reps
	Hvile		40 Sek
14		Nedovergående siderull	x10 Reps
15		Utfall fremover	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Omvendt hoftestrekk	x10 Reps

Hvile **40 Sek**

17		Knebøy	x20 Reps
18		Supermann	x10 Reps
19		Benhev i planke	x15 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.