Bein, mage og rumpe – nivå 3

Avansert | 15 min

1		Knebøy med sidespark	x20 Reps
		Hvile	10 Sek
2		Supermann	x20 Reps
		Hvile	10 Sek
3		Fjellklatrer	31 Sek
		Hvile	10 Sek
4		Bro	x30 Reps
		Hvile	10 Sek
5		Vekselvis kryssing av føttene	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Benhev i planke	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
7		Enkeltbeinsbro	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
8		Sideveis løft med rett bein	x10 Reps
		Hvile	0 Sek
9		Bøy og strekk	30 Sek
		Hvile	0 Sek
10		Sideskift	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
11		Liggende sykling	x30 Reps
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plié over-hode-squats	x10 Reps
		Hvile	0 Sek
13		Skiftespark	30 Sek
		Hvile	10 Sek
14		Stutter Steps	30 Sek
		Hvile	10 Sek
15		Side Jackknives	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
16		Leg Spreaders	x25 Reps
		Hvile	10 Sek
17		Hoppende utfall	30 Sek
		Hvile	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Plié over-hode-squats	x30 Reps

Hvile 10 Sek

19		Enkeltbeinsbro	x8 Reps
20		Sideskift	x8 Reps

Hvile 15 Sek

21		Rumpeløft med beina sammen	x20 Reps
22		Ben løft i fire steg	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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.