Bein og rumpe

Middels | 8 min

1		Fjellklatrer	30 Sek
		Hvile	10 Sek
2		Crunch med albu mot kne - vekslende	30 Sek
		Hvile	10 Sek
3		Hoppende utfall	30 Sek
		Hvile	10 Sek
4		Rumpespark	30 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Knebøy med hopp	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Statisk knebøy mot vegg	30 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Knebøy med sidespark	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Knebøy med manualvekt Dumb-bell	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Vekslende benløft på magen	30 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Lateral Lunge	30 Sek
		Hvile	10 Sek
11		På stedet løp med hevede knær	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Sideveis løft med rett bein	30 Sek

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.