Beintrening «ekstrem»

Avansert | 10 min

1		Fjellklatrer	30 Sek
	Hvile		20 Sek
2		Fjellklatrer	30 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Fjellklatrer	30 Sek
	Hvile		20 Sek
4		Utfall fremover	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
5		Utfall fremover	x10 Reps
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Utfall fremover	x10 Reps
		Hvile	20 Sek
7		Fjellklatrer	15 Sek
		Hvile	15 Sek
8		Fjellklatrer	15 Sek
		Hvile	15 Sek
9		Fjellklatrer	15 Sek
		Hvile	20 Sek
10		Utfall fremover	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
11		Utfall fremover	x10 Reps
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Utfall fremover	x10 Reps
		Hvile	20 Sek
13		Pulserende Squats	30 Sek
		Hvile	10 Sek
14		Pulserende Squats	30 Sek
		Hvile	10 Sek
15		Pulserende Squats	30 Sek
		Hvile	10 Sek
16		Pulserende Squats	30 Sek

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.