Beintrening «muskelfabrikken»

Middels | ⏱ 11 min

1		Squats up against the wall	x30 Reps
		Hvile	40 Sek
2		Squats up against the wall	x30 Reps
		Hvile	40 Sek
3		Squats up against the wall	x30 Reps
		Hvile	60 Sek
4		Pulserende Squats	30 Sek
		Hvile	60 Sek
5		Utfall fremover	x7 Reps
		Hvile	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Utfall fremover	x7 Reps
	Hvile		40 Sek
7		Utfall fremover	x7 Reps
	Hvile		60 Sek
8		Bakoverladet fremspark	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
9		Bakoverladet fremspark	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
10		Bakoverladet fremspark	x10 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.