Klar til sommeren

Middels | 2 min | 20 Kcal

1		Sideveis løft med rett bein	20 Sek
	Hvile		20 Sek
2		Skrå benløft	20 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Benhev i planke	20 Sek
	Hvile		20 Sek
4		Enkeltbeinsbro	20 Sek

Buttify

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.