Klar til sommeren

Middels | 3 min | 29 Kcal

1		Knebøy	20 Sek
		Hvile	20 Sek
2		Fjellklatrer	40 Sek
		Hvile	20 Sek
3		Squats up against the wall	40 Sek
		Hvile	20 Sek
4		Vekselvis sidesteg	40 Sek

Legify

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.