# Klar til sommeren ADVANCED

Avansert | 10 min | 98 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Enkeltbeinsbro | x10 Reps |
| 2 |  | Omvendt hoftestrekk | x30 Reps |
| | Hvile | | 20 Sek |
| 3 |  | Knebøy | x10 Reps |
| 4 |  | Benhev i planke | x10 Reps |
| | Hvile | | 20 Sek |
| 5 |  | Rumpeløft med beina sammen | x30 Reps |
| | Hvile | | 15 Sek |
| 6 |  | Rumpeløft med beina sammen | x30 Reps |
| | Hvile | | 15 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Utfall fremover | x10 Reps |
| | | Hvile | 15 Sek |
| 8 |  | Knebøy | x30 Reps |
| | | Hvile | 15 Sek |
| 9 |  | Utfall fremover | x10 Reps |
| | | Hvile | 15 Sek |
| 10 |  | Knebøy | x30 Reps |
| | | Hvile | 15 Sek |
| 11 |  | Utfall fremover | x10 Reps |
| | | Hvile | 15 Sek |
| 12 |  | Knebøy | x30 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



# 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.

- 🎬 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.