Pyramide – beintrening

Avansert | 5 min

1		Utfall fremover	x15 Reps
	Hvile		30 Sek
2		Utfall fremover	x12 Reps
	Hvile		25 Sek
3		Utfall fremover	x10 Reps
	Hvile		20 Sek
4		Utfall fremover	x8 Reps
	Hvile		15 Sek
5		Utfall fremover	x5 Reps
	Hvile		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Knebøy	x15 Reps
	Hvile		10 Sek
7		Knebøy	x10 Reps
	Hvile		5 Sek
8		Knebøy	x5 Reps

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.