Rumpe og bein – avansert

Avansert | ⏱ 9 min

1		Benhev i planke	x10 Reps
2		Knebøy med sidespark	x20 Reps
3		Omvendt hoftestrekk	x20 Reps

Hvile **20 Sek**

4		Benhev i planke	x10 Reps
5		Knebøy med sidespark	x20 Reps
6		Omvendt hoftestrekk	x10 Reps

Hvile **15 Sek**

7		Knebøy	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Enkeltbeinsbro	x10 Reps
9		Legghev	x30 Reps

Hvile **15 Sek**

10		Knebøy	x30 Reps
11		Enkeltbeinsbro	x10 Reps
12		Legghev	x30 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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.