Rumpe og lår

Nybegynner | 7 min | 69 Kcal

1		Bro	x15 Reps
2		Utfall fremover	x6 Reps
3		Vekslende benløft på magen	x4 Reps
	Hvile		30 Sek
4		Knebøy	x20 Reps
5		Vekslende benløft på magen	x5 Reps
6		Utfall fremover	x6 Reps
	Hvile		30 Sek
7		Vekslende benløft på magen	x6 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Knebøy	x14 Reps
		Hvile	30 Sek
9		Bru-legghev	x20 Reps
10		Knebøy	x10 Reps
11		Sideveis løft med rett bein	x10 Reps
		Hvile	30 Sek
12		Knebøy	x10 Reps
13		Sideveis løft med rett bein	x10 Reps
14		Bru-legghev	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.

- 🎬 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.