

# Kill my legs

5 øvelser, 30 minutter

Dette er en beskrivelse av dette treningsprogrammet. Det går ut på at du blir forklart hva som skal gjøres i dette treningsprogrammet.

PERSONLIG TRENGER



Niklas Hansen • PETE AS

## ØVELSE 1

### Bulgarian split squat

3 sett • 15 reps • 40 kg

Type: Styrke Subkategori: Bein Primrfokus: Bein

Sett	Reps		Kroppsvekt	
1	15	<input type="text"/>	40 kg	<input type="text"/> kg
2	15	<input type="text"/>	40 kg	<input type="text"/> kg
3	15	<input type="text"/>	40 kg	<input type="text"/> kg



Øvelsenotater

---



---



---

## ØVELSE 2

### Front squats

3 sett • 12 reps • 30 kg

Type: Styrke Subkategori: Bein Primrfokus: Bein Sekundrfokus: Mage

Sett	Reps		Kroppsvekt	
1	12	<input type="text"/>	30 kg	<input type="text"/> kg
2	12	<input type="text"/>	30 kg	<input type="text"/> kg
3	12	<input type="text"/>	30 kg	<input type="text"/> kg



Øvelsenotater

---



---



---