Build-A-Butt Workshop

Programmet er utviklet av André Myrvold Hefner – Personlig trener
Øk gradvis vektene ettersom kroppen blir sterkere. Jo mer vekter, jo mere vekst!

HARDWORKOUT
WWW.HARDWORKOUT.NO

Øvelse	Sett	Reps	Vekt	Pause	Kommentar
Barbell Squats	3	12		30 - 60 sek	Supersett
Wide Stance Barbell Squats		12		30 - 60 sek	
Single Leg Romanian Deadlifts	3	12		30 - 60 sek	
Dumbbell Step-Ups	3	15 - 15		30 - 60 sek	
Goblet Squats	3	15		30 - 60 sek	
Barbell Hip Thrusts	3	12		30 - 60 sek	
Dumbbell Side Lunges	2	12		30 - 60 sek	
Stability Ball Leg Curls	2	15		30 - 60 sek	

Ved spørsmål om trening eller booking av timer ta kontakt med André M. Hefner, Personlig trener.

Epost: post@hardworkout.no
Tlf: 90570881

Nyttig informasjon om fitness, trening og helse finner du på: www.hardworkout.no