70 Kcal

Begynder | 7 min

1		Omvendt hoftestræk	40 Sek
2		Bøj og stræk	40 Sek
	Pause		15 Sek
3		Brostand enkelt ben	10 Sek
4		Pulserende squats	40 Sek
	Pause		15 Sek
5		Bro med samlede fødder	40 Sek
6		Plié-squats over hovedet	40 Sek
	Pause		15 Sek
7		Skift sider	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plié-squats over hovedet	40 Sek
	Pause		15 Sek
9		Sidesving med strakte ben	10 Sek
10		Pulserende squats	40 Sek
	Pause		15 Sek
11		Koncentreret hoftestræk	15 Sek
12		Pulserende squats	40 Sek

P4P

Dette er træningen som PDF. I appen oplever du den fulde oplevelse.

Her har du den tekniske struktur. I appen finder du en rigere og mere dynamisk oplevelse.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.