8 Minutter

Begynder | 7 min | 69 Kcal

1		Hoftestræk bøjede knæ	x15 Reps
2		Bro	x20 Reps
	Pause		30 Sek
3		Fremadrettede Lunges	x5 Reps
4		Hoftestræk bøjede knæ	x15 Reps
	Pause		30 Sek
5		Bro	x20 Reps
6		Fremadrettede Lunges	x5 Reps
	Pause		30 Sek
7		Hoftestræk bøjede knæ	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Fremadrettede Lunges	x5 Reps
		Pause	30 Sek
9		Bro	x20 Reps
10		Omvendt hoftestræk	x20 Reps

Buttify

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.

- 🎬 Videoguide med komplette animationer
- 🎵 Egen musik til bedre træning
- ⚙️ Tilpasselig timer og indstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dage
- ✨ Nye træningsprogrammer genereret med kunstig intellige...

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.