Brasiliansk Bagdel

Begynder | 7 min | 69 Kcal

1		Bro	x30 Reps
2		Hoftestræk bøjede knæ	x10 Reps
3		Sidesving med strakte ben	x10 Reps
4		Koncentreret hoftestræk	x10 Reps
		Pause	30 Sek
5		Bro	x30 Reps
6		Hoftestræk bøjede knæ	x10 Reps
7		Sidesving med strakte ben	x10 Reps
8		Koncentreret hoftestræk	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **30 Sek**

9		Bro	x30 Reps
10		Hoftestræk bøjede knæ	x10 Reps
11		Sidesving med strakte ben	x10 Reps
12		Koncentreret hoftestræk	x10 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.