Brasiliansk numsetræning

Begynder | 7 min

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

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.

- 🎬 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 intelligens

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.