Klar til sommer

Øvet | 2 min | 20 Kcal

1		Sidesving med strakte ben	20 Sek
	Pause		20 Sek
2		Krydsløft hofteekstension	20 Sek
	Pause		20 Sek
3		Pull-Down for ben	20 Sek
	Pause		20 Sek
4		Brostand enkelt ben	20 Sek

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.

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.