7 minutters rumpetrening

Nybegynner | 8 min

1		**På stedet løp med hevede knær**	**30** Sek
	Hvile		**10 Sek**
2		**Knebøy**	**30** Sek
	Hvile		**10 Sek**
3		**Skrå benløft**	**30** Sek
	Hvile		**10 Sek**
4		**Enkeltbeinsbro**	**30** Sek
	Hvile		**10 Sek**
5		**Fjellklatrer**	**30** Sek
	Hvile		**10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Supermann	30 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Rumpespark	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Benhev i planke	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Burpee med hopp	30 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Step Ups Benk / Stol	30 Sek
		Hvile	10 Sek
11		Sprellemann	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Sek

P4P

Dette er treningen som PDF. I appen opplever du den fulle opplevelsen.

Her har du den tekniske strukturen. I appen finner du en rikere og mer dynamisk opplevelse.

- 🎬 Videoguide med komplette animasjoner
- 🎵 Egen musikk for bedre trening
- ⚙️ Tilpassbar timer og innstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dager
- ✨ Nye treningsøkter generert med kunstig intelligens

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.