70 Kcal

Nybegynner | 7 min

1		Omvendt hoftestrekk	40 Sek
2		Bøy og strekk	40 Sek
	Hvile		15 Sek
3		Enkeltbeinsbro	10 Sek
4		Pulserende Squats	40 Sek
	Hvile		15 Sek
5		Rumpeløft med beina sammen	40 Sek
6		Plié over-hode-squats	40 Sek
	Hvile		15 Sek
7		Sideskift	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plié over-hode-squats	40 Sek
		Hvile	15 Sek
9		Sideveis løft med rett bein	10 Sek
10		Pulserende Squats	40 Sek
		Hvile	15 Sek
11		Isolert hofteforlenger	15 Sek
12		Pulserende Squats	40 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.

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.