8 minutters rumpetrening

Nybegynner | 7 min

1		Hofteforlenger med bøyd kne	x15 Reps
2		Bro	x20 Reps
	Hvile		30 Sek
3		Utfall fremover	x5 Reps
4		Hofteforlenger med bøyd kne	x15 Reps
	Hvile		30 Sek
5		Bro	x20 Reps
6		Utfall fremover	x5 Reps
	Hvile		30 Sek
7		Hofteforlenger med bøyd kne	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Utfall fremover	x5 Reps

Hvile **30 Sek**

9		Bro	x20 Reps
10		Omvendt hoftestrekk	x20 Reps

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.