8 minutters rumpetrening – nivå 2

Middels | 5 min

1		Isolert hofteforlenger	x15 Reps
2		Bro	x15 Reps
3		Utfall fremover	x10 Reps
	Hvile		20 Sek
4		Utfall fremover	x10 Reps
5		Isolert hofteforlenger	x20 Reps
6		Utfall fremover	x10 Reps
	Hvile		20 Sek
7		Isolert hofteforlenger	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Bro	x25 Reps
9		Utfall fremover	x10 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.