8 minutters rumpetrening – nivå 3

Avansert | 6 min

1		Knebøy	x15 Reps
2		Sidespark med bøyd kne	x15 Reps
3		Benhev i planke	x15 Reps
	Hvile		15 Sek
4		Bro	x15 Reps
5		Utfall fremover	x15 Reps
6		Isolert hofteforlenger	x15 Reps
	Hvile		15 Sek
7		Benhev i planke	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Lateral Lunge	x15 Reps
9		Knebøy	x15 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.