Brasiliansk rumpetrening

Nybegynner | ⏱ 7 min

1		Bro	x30 Reps
2		Hofteforlenger med bøyd kne	x10 Reps
3		Sideveis løft med rett bein	x10 Reps
4		Isolert hofteforlenger	x10 Reps

Hvile **30 Sek**

5		Bro	x30 Reps
6		Hofteforlenger med bøyd kne	x10 Reps
7		Sideveis løft med rett bein	x10 Reps
8		Isolert hofteforlenger	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**30 Sek**
9		Bro	**x30** Reps
10		Hofteforlenger med bøyd kne	**x10** Reps
11		Sideveis løft med rett bein	**x10** Reps
12		Isolert hofteforlenger	**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.