Rumpe: klar for sommeren – nivå 2

Avansert | 10 min

1		Enkeltbeinsbro	x10 Reps
2		Omvendt hoftestrekk	x30 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Knebøy	x10 Reps
4		Benhev i planke	x10 Reps
	Hvile		20 Sek
5		Rumpeløft med beina sammen	x30 Reps
	Hvile		15 Sek
6		Rumpeløft med beina sammen	x30 Reps
	Hvile		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Utfall fremover	x10 Reps
		Hvile	15 Sek
8		Knebøy	x30 Reps
		Hvile	15 Sek
9		Utfall fremover	x10 Reps
		Hvile	15 Sek
10		Knebøy	x30 Reps
		Hvile	15 Sek
11		Utfall fremover	x10 Reps
		Hvile	15 Sek
12		Knebøy	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.