Rumpe og bein «muskelfabrikken»

Middels | 10 min

1		Omvendt utfall	x20 Reps
	Hvile		20 Sek
2		Omvendt utfall	x20 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Omvendt utfall	x20 Reps
	Hvile		60 Sek
4		Pulserende Squats	15 Sek
	Hvile		15 Sek
5		Pulserende Squats	15 Sek
	Hvile		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pulserende Squats	14 Sek
		Hvile	60 Sek
7		Utfall fremover	x15 Reps
		Hvile	10 Sek
8		Utfall fremover	x15 Reps
		Hvile	10 Sek
9		Utfall fremover	x15 Reps
		Hvile	60 Sek
10		Isolert hofteforlenger	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
11		Isolert hofteforlenger	x10 Reps
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.