Rumpetrening «ekstrem»

Avansert | 12 min

1		Plié over-hode-squats	x30 Reps
	Hvile		20 Sek
2		Plié over-hode-squats	x30 Reps
	Hvile		20 Sek
3		Plié over-hode-squats	x30 Reps
	Hvile		20 Sek
4		Sideveis løft med rett bein	x10 Reps
	Hvile		10 Sek
5		Sideveis løft med rett bein	x10 Reps
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sideveis løft med rett bein	x10 Reps
		Hvile	20 Sek
7		Enkeltbeinsbro	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
8		Enkeltbeinsbro	x10 Reps
		Hvile	10 Sek
9		Enkeltbeinsbro	x10 Reps
		Hvile	20 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
		Hvile	20 Sek
13		Pulserende Squats	30 Sek
		Hvile	10 Sek
14		Pulserende Squats	30 Sek
		Hvile	10 Sek
15		Pulserende Squats	30 Sek
		Hvile	10 Sek
16		Pulserende Squats	30 Sek

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.