Rumpetrening for nybegynnere

Nybegynner | 5 min

1		Rumpeløft med beina sammen	x15 Reps
		Hvile	30 Sek
2		Hofteforlenger med bøyd kne	x15 Reps
		Hvile	30 Sek
3		Benhev i planke	x10 Reps
		Hvile	30 Sek
4		Rumpeløft med beina sammen	x15 Reps
		Hvile	30 Sek
5		Hofteforlenger med bøyd kne	x15 Reps
		Hvile	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Benhev i planke	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.