Supersett – rumpe og bein

Middels | 6 min

1		Utfall fremover	x20 Reps
2		Omvendt hoftestrekk	x30 Reps
	Hvile		40 Sek
3		Utfall fremover	x20 Reps
4		Omvendt hoftestrekk	x30 Reps
	Hvile		40 Sek
5		Utfall fremover	x20 Reps
6		Omvendt hoftestrekk	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.