70 Kcal

Nybörjare | 7 min

1		Omvända höfttänjningar	40 Sek
2		Bend and reach	40 Sek
		Vila	15 Sek
3		Single Leg Bridge	10 Sek
4		Pulserande squats	40 Sek
		Vila	15 Sek
5		Brygga med fötterna ihop	40 Sek
6		PliÈ Overhead Squats	40 Sek
		Vila	15 Sek
7		Växla sidor	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		PliÈ Overhead Squats	40 Sek

Vila **15 Sek**

9		Lateral gungning med sträckt ben	10 Sek
10		Pulserande squats	40 Sek

Vila **15 Sek**

11		Koncentrerad höftutsträckning	15 Sek
12		Pulserande squats	40 Sek

P4P

Det här är träningen som PDF. I appen upplever du hela upplevelsen.

Här har du den tekniska strukturen. I appen hittar du en rikare och mer dynamisk upplevelse.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.