8 Minuter

Nybörjare | 7 min | 69 Kcal

1		Höftutsträckning med böjt knä	x15 Reps
2		Brygga	x20 Reps
	Vila		30 Sek
3		Forward Lunges	x5 Reps
4		Höftutsträckning med böjt knä	x15 Reps
	Vila		30 Sek
5		Brygga	x20 Reps
6		Forward Lunges	x5 Reps
	Vila		30 Sek
7		Höftutsträckning med böjt knä	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Forward Lunges	x5 Reps

Vila **30 Sek**

9		Brygga	x20 Reps
10		Omvända höfttänjningar	x20 Reps

Buttify

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.

- 🎬 Videoguide med kompletta animationer
- 🎵 Egen musik för bättre träning
- ⚙️ Anpassningsbar timer och inställningar
- 📅 Progressiva planer för 30, 60 och 90 dagar
- ✨ Nya träningspass genererade med artificiell intelligens

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.