Ben- och rumpträning

Nybörjare | 7 min

1		Brygga	x15 Reps
2		Forward Lunges	x6 Reps
3		Magliggande benlyft omväxlande	x4 Reps

Vila 30 Sek

4		Squat	x20 Reps
5		Magliggande benlyft omväxlande	x5 Reps
6		Forward Lunges	x6 Reps

Vila 30 Sek

7		Magliggande benlyft omväxlande	x6 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x14 Reps

Vila 30 Sek

9		Rumplyft med aktiv vadträning	x20 Reps
10		Puls-utfall	x10 Reps
11		Lateral gungning med sträckt ben	x10 Reps

Vila 30 Sek

12		Puls-utfall	x10 Reps
13		Lateral gungning med sträckt ben	x10 Reps
14		Rumplyft med aktiv vadträning	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.

- 🎬 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.