Ben- och rumpträning – Avancerad

Avancerad | 9 min

1		Leg Pull Down	x10 Reps
2		Squat Side Kick	x20 Reps
3		Omvända höfttänjningar	x20 Reps

Vila **20 Sek**

4		Leg Pull Down	x10 Reps
5		Squat Side Kick	x20 Reps
6		Omvända höfttänjningar	x10 Reps

Vila **15 Sek**

7		Squat	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Single Leg Bridge	x10 Reps
9		Vad-lyft	x30 Reps

Vila **15 Sek**

10		Squat	x30 Reps
11		Single Leg Bridge	x10 Reps
12		Vad-lyft	x30 Reps

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.