Brasiliansk rumpträning

Nybörjare | 7 min

1		Brygga	x30 Reps
2		Höftutsträckning med böjt knä	x10 Reps
3		Lateral gungning med sträckt ben	x10 Reps
4		Koncentrerad höftutsträckning	x10 Reps

Vila **30 Sek**

5		Brygga	x30 Reps
6		Höftutsträckning med böjt knä	x10 Reps
7		Lateral gungning med sträckt ben	x10 Reps
8		Koncentrerad höftutsträckning	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			**30 Sek**
9		Brygga	**x30** Reps
10		Höftutsträckning med böjt knä	**x10** Reps
11		Lateral gungning med sträckt ben	**x10** Reps
12		Koncentrerad höftutsträckning	**x10** 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.

- 🎬 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.