Klar att möta sommaren

Medel | 2 min | 20 Kcal

1		Lateral gungning med sträckt ben	20 Sek
	Vila		20 Sek
2		Korsande höftrörelse	20 Sek
	Vila		20 Sek
3		Leg Pull Down	20 Sek
	Vila		20 Sek
4		Single Leg Bridge	20 Sek

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.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.