# Rumpträning ”8 minuter”

Nybörjare | 7 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 |


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.