Rumpträning ”8 minuter” – Nivå 3

Avancerad | 6 min

1		Squat	x15 Reps
2		Sidkicka med böjda knän	x15 Reps
3		Leg Pull Down	x15 Reps
	Vila		15 Sek
4		Brygga	x15 Reps
5		Forward Lunges	x15 Reps
6		Koncentrerad höftutsträckning	x15 Reps
	Vila		15 Sek
7		Leg Pull Down	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Lateralt utfall	x15 Reps
9		Squat	x15 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.