Rumpträning ”extrem”

Avancerad | 12 min

1		PliÈ Overhead Squats	x30 Reps
	Vila		20 Sek
2		PliÈ Overhead Squats	x30 Reps
	Vila		20 Sek
3		PliÈ Overhead Squats	x30 Reps
	Vila		20 Sek
4		Lateral gungning med sträckt ben	x10 Reps
	Vila		10 Sek
5		Lateral gungning med sträckt ben	x10 Reps
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Lateral gungning med sträckt ben	x10 Reps
	Vila		20 Sek
7		Single Leg Bridge	x10 Reps
	Vila		10 Sek
8		Single Leg Bridge	x10 Reps
	Vila		10 Sek
9		Single Leg Bridge	x10 Reps
	Vila		20 Sek
10		Koncentrerad höftutsträckning	x10 Reps
	Vila		10 Sek
11		Koncentrerad höftutsträckning	x10 Reps
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Koncentrerad höftutsträckning	x10 Reps
		Vila	20 Sek
13		Pulserande squats	30 Sek
		Vila	10 Sek
14		Pulserande squats	30 Sek
		Vila	10 Sek
15		Pulserande squats	30 Sek
		Vila	10 Sek
16		Pulserande squats	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.