Rumpträning för nybörjare

Nybörjare | 5 min

1		Brygga med fötterna ihop	x15 Reps
	Vila		30 Sek
2		Höftutsträckning med böjt knä	x15 Reps
	Vila		30 Sek
3		Leg Pull Down	x10 Reps
	Vila		30 Sek
4		Brygga med fötterna ihop	x15 Reps
	Vila		30 Sek
5		Höftutsträckning med böjt knä	x15 Reps
	Vila		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Leg Pull Down	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.