Rumpträning inför sommaren – Nivå 2

Avancerad | 10 min

1		Single Leg Bridge	x10 Reps
2		Omvända höfttänjningar	x30 Reps
	Vila		20 Sek
3		Puls-utfall	x10 Reps
4		Leg Pull Down	x10 Reps
	Vila		20 Sek
5		Brygga med fötterna ihop	x30 Reps
	Vila		15 Sek
6		Brygga med fötterna ihop	x30 Reps
	Vila		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Forward Lunges	x10 Reps
	Vila		15 Sek
8		Squat	x30 Reps
	Vila		15 Sek
9		Forward Lunges	x10 Reps
	Vila		15 Sek
10		Squat	x30 Reps
	Vila		15 Sek
11		Forward Lunges	x10 Reps
	Vila		15 Sek
12		Squat	x30 Reps

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.