Rumpträning ”muskelfabrik”

Medel | 10 min

1		Utfallssteg bakåt	x20 Reps
	Vila		20 Sek
2		Utfallssteg bakåt	x20 Reps
	Vila		20 Sek
3		Utfallssteg bakåt	x20 Reps
	Vila		60 Sek
4		Pulserande squats	15 Sek
	Vila		15 Sek
5		Pulserande squats	15 Sek
	Vila		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pulserande squats	14 Sek
		Vila	60 Sek
7		Forward Lunges	x15 Reps
		Vila	10 Sek
8		Forward Lunges	x15 Reps
		Vila	10 Sek
9		Forward Lunges	x15 Reps
		Vila	60 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

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.