Rumpträning på 7 minuter

Nybörjare | 8 min

1		Höga knän springa på stället	30 Sek
	Vila		10 Sek
2		Squat	30 Sek
	Vila		10 Sek
3		Korsande höftrörelse	30 Sek
	Vila		10 Sek
4		Single Leg Bridge	30 Sek
	Vila		10 Sek
5		Mountain Climber	30 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Supermannen	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		Rumpkickar	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Leg Pull Down	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Jump Burpees	30 Sek
		Vila	10 Sek
10		Step Ups Bänk / Stol	30 Sek
		Vila	10 Sek
11		Jumping Jacks	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plankan	30 Sek

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.