Rumpträning ”superset”

Medel | ⏱ 6 min

1		Forward Lunges	x20 Reps
2		Omvända höfttänjningar	x30 Reps

Vila **40 Sek**

3		Forward Lunges	x20 Reps
4		Omvända höfttänjningar	x30 Reps

Vila **40 Sek**

5		Forward Lunges	x20 Reps
6		Omvända höfttänjningar	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.