100 Kcal

Begynder | ⏱ 14 min

1		Baldespark	25 Sek
	Pause		10 Sek
2		Skiftevis hop	25 Sek
	Pause		20 Sek
3		Pulserende squats	20 Sek
4		Sprællemænd	25 Sek
	Pause		20 Sek
5		Squat-hop	20 Sek
6		Skiftevis hop	25 Sek
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bøj og stræk	30 Sek
	Pause		10 Sek
8		Power Skips	20 Sek
	Pause		10 Sek
9		Skiftevis hop	30 Sek
	Pause		10 Sek
10		Bøj og stræk	30 Sek
	Pause		15 Sek
11		Plié-squats over hovedet	20 Sek
	Pause		10 Sek
12		Sprællemænd	25 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Planken	30 Sek
	Pause		10 Sek
14		Skiftevis hop	30 Sek
	Pause		15 Sek
15		Sprællemænd	30 Sek
	Pause		15 Sek
16		Skiftevis hop	30 Sek
	Pause		5 Sek
17		Planken	30 Sek
	Pause		5 Sek
18		Baldespark	20 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Skiftevis hop	30 Sek
		Pause	5 Sek
20		Plié-squats over hovedet	20 Sek
		Pause	5 Sek
21		Sprællemænd	20 Sek
		Pause	10 Sek
22		Sprællemænd	20 Sek
		Pause	10 Sek
23		Baldespark	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

Dette er træningen som PDF. I appen oplever du den fulde oplevelse.

Her har du den tekniske struktur. I appen finder du en rigere og mere dynamisk oplevelse.

- 🎬 Videoguide med komplette animationer
- 🎵 Egen musik til bedre træning
- ⚙️ Tilpasselig timer og indstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dage
- ✨ Nye træningsprogrammer genereret med kunstig intelligens

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.