100 Kcal

Øvet | ⏱ 11 min

1		Sprællemænd	30 Sek
2		Skiftevis hop	30 Sek
	Pause		20 Sek
3		Baldespark	40 Sek
	Pause		10 Sek
4		Squat-hop	25 Sek
5		Skiftevis hop	20 Sek
6		Bøj og stræk	30 Sek
	Pause		10 Sek
7		Power Skips	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Skiftevis hop	30 Sek
	Pause		10 Sek
9		Plié-squats over hovedet	20 Sek
10		Sprællemænd	25 Sek
	Pause		10 Sek
11		Planken	30 Sek
12		Skiftevis hop	30 Sek
	Pause		10 Sek
13		Sprællemænd	30 Sek
14		Skiftevis hop	30 Sek
	Pause		5 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Planken	30 Sek
16		Baldespark	30 Sek
	Pause		10 Sek
17		Skiftevis hop	30 Sek
18		Plié-squats over hovedet	30 Sek
	Pause		5 Sek
19		Sprællemænd	20 Sek
20		Sprællemænd	20 Sek
	Pause		10 Sek
21		Baldespark	35 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.