100 Kcal

Avanceret | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**10 Sek**
17		Skiftevis hop	**40** Sek
18		Plié-squats over hovedet	**40** Sek
19		Sprællemænd	**40** Sek

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.