174 kcal

Avanceret | 19 min

1		Bjergbestiger	40 Sek
2		Sprællemænd	45 Sek
	Pause		20 Sek
3		Fuld vertikal crunch	50 Sek
4		Burpees	40 Sek
	Pause		20 Sek
5		Cykel-maveøvelse	45 Sek
6		Squat	40 Sek
7		Skiftevis krydsning af fødderne	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Fuld vertikal crunch	40 Sek
9		Sprællemænd	40 Sek
	Pause		20 Sek
10		Jump Burpees	40 Sek
11		Fuld vertikal crunch	45 Sek
	Pause		20 Sek
12		Omvendt Crunch	45 Sek
13		Sprællemænd	45 Sek
14		Mavebøjning med krydsede arme	45 Sek
15		Baldespark	45 Sek
16		Bentryk	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**20 Sek**
17		Bjergbestiger	**45** Sek
18		Omvendt Crunch	**45** Sek
19		Løbe på stedet med høje knæløft	**45** Sek
20		Mavebøjning med krydsede arme	**45** Sek
21		Sprællemænd	**45** Sek
22		Bentryk	**45** Sek
23		Baldespark	**30** Sek
24		Bjergbestiger	**25** 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.