200 Kcal

Øvet | ⏱ 26 min

1		Hoppende Lunges	30 Sek
	Pause		20 Sek
2		Jump Burpees	30 Sek
	Pause		20 Sek
3		Bjergbestiger	45 Sek
	Pause		30 Sek
4		Sprællemænd	45 Sek
	Pause		15 Sek
5		Hoppende Lunges	40 Sek
	Pause		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jump Burpees	40 Sek
7		Sprællemænd	40 Sek
	Pause		30 Sek
8		Mavebøjning med håndskub	40 Sek
9		Bjergbestiger	40 Sek
	Pause		20 Sek
10		Omvendt Crunch	30 Sek
11		Jump Burpees	35 Sek
	Pause		30 Sek
12		Fuld vertikal crunch	30 Sek
13		Sprællemænd	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Mavebøjning med håndstøtte	30 Sek
		Pause	20 Sek
15		Sprællemænd med berøring af tæerne	30 Sek
		Pause	20 Sek
16		Sprællemænd med berøring af tæerne	30 Sek
		Pause	20 Sek
17		Skiftevis hop	30 Sek
		Pause	20 Sek
18		Skiftevis hop	30 Sek
		Pause	20 Sek
19		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
20		Bøj og stræk	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			20 Sek
21		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
22		Bøj og stræk	40 Sek
23		Skiftende belastning af mavemuskler	40 Sek
Pause			20 Sek
24		Fuld vertikal crunch	40 Sek
25		Hoppende Lunges	30 Sek
Pause			20 Sek
26		Cykel-maveøvelse	40 Sek
27		Squat	40 Sek
28		Skiftevis krydsning af fødderne	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Fuld vertikal crunch	40 Sek
30		Sprællemænd	40 Sek
	Pause		20 Sek
31		Jump Burpees	40 Sek
32		Fuld vertikal crunch	35 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.