207 kcal

Øvet | ⏱ 25 min

1		Sprællemænd	60 Sek
	Pause		15 Sek
2		Jump Burpees	60 Sek
	Pause		10 Sek
3		Sprællemænd	60 Sek
	Pause		30 Sek
4		Mavebøjning med håndskub	60 Sek
5		Bjergbestiger	60 Sek
	Pause		20 Sek
6		Omvendt Crunch	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jump Burpees	35 Sek
	Pause		30 Sek
8		Fuld vertikal crunch	30 Sek
9		Sprællemænd	60 Sek
10		Mavebøjning med håndstøtte	30 Sek
	Pause		20 Sek
11		Sprællemænd med berøring af tæerne	30 Sek
	Pause		20 Sek
12		Sprællemænd med berøring af tæerne	30 Sek
	Pause		20 Sek
13		Skiftevis hop	60 Sek
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Skiftevis hop	60 Sek
	Pause		20 Sek
15		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
16		Bøj og stræk	40 Sek
	Pause		20 Sek
17		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
18		Bøj og stræk	40 Sek
19		Skiftende belastning af mavemuskler	40 Sek
	Pause		20 Sek
20		Fuld vertikal crunch	40 Sek
21		Hoppende Lunges	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **20 Sek**

22		Cykel-maveøvelse	**40** Sek
23		Squat	**40** Sek
24		Skiftevis krydsning af fødderne	**40** Sek
25		Fuld vertikal crunch	**40** Sek
26		Sprællemænd	**40** Sek

Pause **20 Sek**

27		Jump Burpees	**40** Sek
28		Fuld vertikal crunch	**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.