251 kcal

Avanceret | 28 min

1		Bjergbestiger	40 Sek
2		Sprællemænd	45 Sek
	Pause		20 Sek
3		Bjergbestiger	50 Sek
	Pause		20 Sek
4		Omvendt Crunch	45 Sek
	Pause		20 Sek
5		Fuld vertikal crunch	45 Sek
	Pause		20 Sek
6		Mavebøjning med håndstøtte	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Sprællemænd med berøring af tæerne	45 Sek
8		Skiftevis hop	40 Sek
	Pause		20 Sek
9		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
10		Bøj og stræk	40 Sek
11		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
12		Bøj og stræk	40 Sek
13		Skiftende belastning af mavemuskler	40 Sek
	Pause		20 Sek
14		Fuld vertikal crunch	40 Sek
15		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**20 Sek**
16		**Cykel-maveøvelse**	**40** Sek
17		**Squat**	**40** Sek
18		**Skiftevis krydsning af fødderne**	**40** Sek
19		**Fuld vertikal crunch**	**40** Sek
20		**Sprællemænd**	**40** Sek
Pause			**20 Sek**
21		**Jump Burpees**	**40** Sek
22		**Fuld vertikal crunch**	**45** Sek
Pause			**20 Sek**
23		**Omvendt Crunch**	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Sprællemænd	45 Sek
25		Mavebøjning med krydsede arme	45 Sek
26		Baldespark	45 Sek
27		Bentryk	45 Sek

Pause **20 Sek**

28		Bjergbestiger	45 Sek
29		Omvendt Crunch	45 Sek
30		Løbe på stedet med høje knæløft	45 Sek
31		Mavebøjning med krydsede arme	45 Sek
32		Sprællemænd	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Bentryk	45 Sek
34		Baldespark	30 Sek
35		Bjergbestiger	25 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.