300 Kcal

Avanceret | ⏱ 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **20 Sek**

14		Mavebøjning med håndstøtte	**40** Sek
15		Sprællemænd med berøring af tæerne	**45** Sek
16		Skiftevis hop	**40** Sek

Pause **20 Sek**

17		Eleverede mavebøjninger	**40** Sek
18		Bøj og stræk	**40** Sek
19		Eleverede mavebøjninger	**40** Sek
20		Bøj og stræk	**40** Sek
21		Skiftende belastning af mavemuskler	**40** Sek

Pause **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Fuld vertikal crunch	40 Sek
23		Burpees	40 Sek
	Pause		20 Sek
24		Cykel-maveøvelse	40 Sek
25		Squat	40 Sek
26		Skiftevis krydsning af fødderne	40 Sek
27		Fuld vertikal crunch	40 Sek
28		Sprællemænd	40 Sek
	Pause		20 Sek
29		Jump Burpees	40 Sek
30		Fuld vertikal crunch	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **20 Sek**

31		Omvendt Crunch	45 Sek
32		Sprællemænd	45 Sek
33		Mavebøjning med krydsede arme	45 Sek
34		Baldespark	45 Sek
35		Bentryk	45 Sek

Pause **20 Sek**

36		Bjergbestiger	45 Sek
37		Omvendt Crunch	45 Sek
38		Løbe på stedet med høje knæløft	45 Sek
39		Mavebøjning med krydsede arme	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Sprællemænd	45 Sek
41		Bentryk	45 Sek
42		Baldespark	30 Sek
43		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.