336 kcal

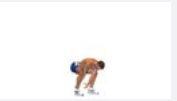
Avanceret | 37 min

1		Sprællemænd	45 Sek
2		Baldespark	45 Sek
	Pause		20 Sek
3		Sprællemænd	60 Sek
4		Mavebøjning med håndskub	40 Sek
	Pause		20 Sek
5		Planken	20 Sek
6		Sprællemænd	40 Sek
7		Mavebøjning med håndskub	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Bjergbestiger	40 Sek
	Pause		20 Sek
9		Omvendt Crunch	30 Sek
10		Jump Burpees	35 Sek
11		Planken	40 Sek
	Pause		15 Sek
12		Fuld vertikal crunch	30 Sek
13		Sprællemænd	30 Sek
14		Mavebøjning med håndstøtte	30 Sek
	Pause		15 Sek
15		Sprællemænd med berøring af tæerne	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Planken	40 Sek
17		Skiftevis hop	40 Sek
	Pause		15 Sek
18		Skiftevis hop	40 Sek
19		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
20		Bøj og stræk	40 Sek
	Pause		15 Sek
21		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
22		Planken	30 Sek
23		Bøj og stræk	40 Sek
24		Skiftende belastning af mavemuskler	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			15 Sek
25		Fuld vertikal crunch	40 Sek
26		Hoppende Lunges	30 Sek
27		Planken	40 Sek
Pause			15 Sek
28		Cykel-maveøvelse	40 Sek
29		Squat	40 Sek
30		Skiftevis krydsning af fødderne	40 Sek
31		Planken	40 Sek
Pause			15 Sek
32		Fuld vertikal crunch	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Sprællemænd	40 Sek
		Pause	15 Sek
34		Jump Burpees	40 Sek
35		Fuld vertikal crunch	40 Sek
		Pause	15 Sek
36		Omvendt Crunch	45 Sek
37		Skiftevis hop	45 Sek
		Pause	15 Sek
38		Omvendt Crunch	45 Sek
39		Skiftevis hop	45 Sek
		Pause	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Løbe på stedet med høje knæløft	40 Sek
41		Omvendt Crunch	45 Sek
42		Skiftevis krydsning af fødderne	45 Sek
Pause			15 Sek
43		Mavebøjning med krydsede arme	40 Sek
44		Sprællemænd	45 Sek
45		Fuld vertikal crunch	40 Sek
46		Løbe på stedet med høje knæløft	40 Sek
Pause			15 Sek
47		Skiftevis krydsning af fødderne	40 Sek
48		Sprællemænd	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Fuld vertikal crunch	30 Sek
50		Baldespark	40 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.