344 kcal

Avanceret | ⏱ 38 min

1		Bjergbestiger	50 Sek
		Pause	20 Sek
2		Jump Burpees	30 Sek
		Pause	20 Sek
3		Sprællemænd	60 Sek
		Pause	20 Sek
4		Sprællemænd	60 Sek
5		Burpees	60 Sek
		Pause	20 Sek
6		Mavebøjning med håndskub	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bjergbestiger	60 Sek
		Pause	20 Sek
8		Jump Burpees	40 Sek
		Pause	20 Sek
9		Omvendt Crunch	40 Sek
10		Jump Burpees	35 Sek
		Pause	20 Sek
11		Fuld vertikal crunch	40 Sek
12		Sprællemænd	40 Sek
		Pause	20 Sek
13		Mavebøjning med håndstøtte	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Sprællemænd med berøring af tæerne	60 Sek
15		Skiftevis hop	60 Sek
	Pause		20 Sek
16		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
17		Bøj og stræk	60 Sek
18		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
19		Bøj og stræk	60 Sek
20		Skiftende belastning af mavemuskler	40 Sek
	Pause		20 Sek
21		Fuld vertikal crunch	40 Sek
22		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			20 Sek
23		Cykel-maveøvelse	40 Sek
24		Squat	40 Sek
25		Skiftevis krydsning af fødderne	40 Sek
26		Fuld vertikal crunch	40 Sek
27		Sprællemænd	60 Sek
Pause			20 Sek
28		Jump Burpees	60 Sek
29		Fuld vertikal crunch	45 Sek
Pause			20 Sek
30		Omvendt Crunch	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Sprællemænd	60 Sek
32		Mavebøjning med krydsede arme	45 Sek
33		Baldespark	60 Sek
34		Bentryk	45 Sek
Pause			20 Sek
35		Bjergbestiger	45 Sek
36		Omvendt Crunch	45 Sek
37		Løbe på stedet med høje knæløft	60 Sek
38		Mavebøjning med krydsede arme	45 Sek
39		Sprællemænd	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Bentryk	45 Sek
41		Baldespark	60 Sek
42		Bjergbestiger	45 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.