375 kcal

Avanceret | 41 min

1		Løbe på stedet med høje knæløft	45 Sek
2		Sprællemænd	45 Sek
	Pause		20 Sek
3		Sprællemænd	45 Sek
4		Baldespark	45 Sek
	Pause		20 Sek
5		Planken	40 Sek
6		Sprællemænd	60 Sek
7		Mavebøjning med håndskub	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Hoppende Lunges	40 Sek
	Pause		20 Sek
9		Jump Burpees	40 Sek
10		Planken	40 Sek
11		Sprællemænd	40 Sek
12		Mavebøjning med håndskub	40 Sek
13		Bjergbestiger	40 Sek
	Pause		20 Sek
14		Omvendt Crunch	30 Sek
15		Jump Burpees	35 Sek
16		Planken	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **15 Sek**

17  ● **Fuld vertikal crunch** **30** Sek

18  ● **Sprællemænd** **30** Sek

19  ● **Mavebøjning med håndstøtte** **30** Sek

Pause **15 Sek**

20  ● **Sprællemænd med berøring af tæerne** **30** Sek

21  ● **Planken** **40** Sek

22  ● **Skiftevis hop** **40** Sek

Pause **15 Sek**

23  ● **Skiftevis hop** **40** Sek

24  ● **Eleverede mavebøjninger** **40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Bøj og stræk	40 Sek
Pause			15 Sek
26		Eleverede mavebøjninger	40 Sek
27		Planken	30 Sek
28		Bøj og stræk	40 Sek
29		Skiftende belastning af mavemuskler	40 Sek
Pause			15 Sek
30		Fuld vertikal crunch	40 Sek
31		Hoppende Lunges	30 Sek
32		Planken	40 Sek
Pause			15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Cykel-maveøvelse	40 Sek
34		Squat	40 Sek
35		Skiftevis krydsning af fødderne	40 Sek
36		Planken	40 Sek

Pause **15 Sek**

37		Fuld vertikal crunch	40 Sek
38		Sprællemænd	40 Sek

Pause **15 Sek**

39		Jump Burpees	40 Sek
40		Fuld vertikal crunch	40 Sek

Pause **15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Omvendt Crunch	45 Sek
42		Skiftevis hop	45 Sek

Pause **15 Sek**

43		Omvendt Crunch	45 Sek
44		Skiftevis hop	45 Sek

Pause **15 Sek**

45		Løbe på stedet med høje knæløft	40 Sek
46		Omvendt Crunch	45 Sek
47		Skiftevis krydsning af fødderne	45 Sek

Pause **15 Sek**

48		Mavebøjning med krydsede arme	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Sprællemænd	45 Sek
50		Fuld vertikal crunch	40 Sek
51		Løbe på stedet med høje knæløft	40 Sek
	Pause		15 Sek
52		Skiftevis krydsning af fødderne	40 Sek
53		Sprællemænd	40 Sek
54		Fuld vertikal crunch	30 Sek
55		Baldespark	40 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.