487 kcal

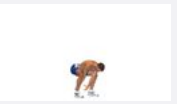
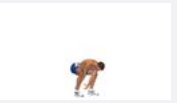
Avanceret | 53 min

1		Bjergbestiger	60 Sek
	Pause		20 Sek
2		Jump Burpees	60 Sek
	Pause		20 Sek
3		Sprællemænd	60 Sek
	Pause		20 Sek
4		Sprællemænd	60 Sek
5		Burpees	60 Sek
	Pause		10 Sek
6		Mavebøjning med håndskub	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bjergbestiger	60 Sek
		Pause	20 Sek
8		Jump Burpees	60 Sek
		Pause	20 Sek
9		Omvendt Crunch	60 Sek
10		Jump Burpees	60 Sek
		Pause	10 Sek
11		Fuld vertikal crunch	60 Sek
12		Sprællemænd	60 Sek
		Pause	20 Sek
13		Mavebøjning med håndstøtte	60 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	60 Sek
17		Bøj og stræk	60 Sek
18		Eleverede mavebøjninger	60 Sek
19		Bøj og stræk	60 Sek
20		Skiftende belastning af mavemuskler	60 Sek
	Pause		10 Sek
21		Fuld vertikal crunch	60 Sek
22		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **10 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 **10 Sek**

28		**Jump Burpees**	**60** Sek
29		**Fuld vertikal crunch**	**45** Sek

Pause **10 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			15 Sek
35		Bjergbestiger	60 Sek
36		Omvendt Crunch	45 Sek
37		Løbe på stedet med høje knæløft	60 Sek
38		Mavebøjning med krydsede arme	45 Sek
Pause			15 Sek
39		Sprællemænd	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Bentryk	45 Sek
41		Baldespark	60 Sek
42		Bjergbestiger	60 Sek
	Pause		15 Sek
43		Baldespark	60 Sek
	Pause		15 Sek
44		Sprællemænd	60 Sek
	Pause		10 Sek
45		Bjergbestiger	60 Sek
	Pause		10 Sek
46		Sprællemænd	60 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		Bjergbestiger	60 Sek
		Pause	10 Sek
48		Mavebøjning med krydsede arme	x60 Reps
		Pause	10 Sek
49		Mavebøjning med håndstøtte	x60 Reps

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.