50 Kcal

Begynder | 9 min

1		Baldespark	30 Sek
	Pause		20 Sek
2		Løbe på stedet med høje knæløft	15 Sek
	Pause		20 Sek
3		Sprællemand Squats	30 Sek
	Pause		20 Sek
4		Power Skips	15 Sek
	Pause		20 Sek
5		Løbe på stedet med høje knæløft	15 Sek
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Baldespark	30 Sek
		Pause	20 Sek
7		Skiftevis hop	30 Sek
		Pause	20 Sek
8		Sprællemænd	20 Sek
		Pause	20 Sek
9		Squat Sprællemænd	20 Sek
		Pause	20 Sek
10		Sprællemænd	20 Sek
		Pause	20 Sek
11		Skiftevis hop	30 Sek
		Pause	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Løbe på stedet med høje knæløft	20 Sek
13		Skiftevis hop	15 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.