50 Kcal

Øvet | 7 min

1		Bjergbestiger	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Løbe på stedet med høje knæløft	20 Sek
	Pause		10 Sek
3		Squat-hop	20 Sek
	Pause		10 Sek
4		Power Skips	20 Sek
	Pause		10 Sek
5		Løbe på stedet med høje knæløft	15 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bjergbestiger	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Skiftevis hop	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Sprællemænd	25 Sek
		Pause	10 Sek
9		Squat Sprællemænd	20 Sek
		Pause	10 Sek
10		Sprællemænd	20 Sek
		Pause	10 Sek
11		Skiftevis hop	20 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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