50 Kcal

Avanceret | ⏱ 5 min

1		Bjergbestiger	20 Sek
2		Jump Burpees	20 Sek
3		Sprællemænd	20 Sek
	Pause		10 Sek
4		Bjergbestiger	30 Sek
5		Jump Burpees	25 Sek
6		Skiftevis hop	25 Sek
	Pause		10 Sek
7		Sprællemænd	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpees	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Baldespark	30 Sek
10		Pulserende squats	30 Sek
11		Skiftevis hop	30 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.