685 kcal

Avanceret | 74 min

1		Bjergbestiger	60 Sek
	Pause		20 Sek
2		Bjergbestiger	50 Sek
	Pause		10 Sek
3		Bjergbestiger	40 Sek
	Pause		10 Sek
4		Baldespark	60 Sek
5		Løbe på stedet med høje knæløft	60 Sek
	Pause		10 Sek
6		Jump Burpees	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **10 Sek**

7  ● **Sprællemænd** **60** Sek

Pause **10 Sek**

8  ● **Sprællemænd** **60** Sek

Pause **10 Sek**

9  ● **Sprællemænd** **60** Sek

Pause **10 Sek**

10  ● **Burpees** **60** Sek

Pause **10 Sek**

11  ● **Mavebøjning med håndskub** **60** Sek

12  ● **Bjergbestiger** **60** Sek

Pause **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Jump Burpees	60 Sek

Pause **20 Sek**

14		Omvendt Crunch	60 Sek
15		Jump Burpees	60 Sek

Pause **10 Sek**

16		Fuld vertikal crunch	60 Sek
17		Sprællemænd	60 Sek

Pause **20 Sek**

18		Mavebøjning med håndstøtte	60 Sek
19		Sprællemænd med berøring af tæerne	60 Sek
20		Skiftevis hop	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**20 Sek**
21		Skiftevis hop	**60** Sek
22		Eleverede mavebøjninger	**60** Sek
23		Bøj og stræk	**60** Sek
24		Eleverede mavebøjninger	**60** Sek
25		Bøj og stræk	**60** Sek
26		Skiftende belastning af mavemuskler	**60** Sek
Pause			**10 Sek**
27		Fuld vertikal crunch	**60** Sek
28		Burpees	**60** Sek
Pause			**10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Cykel-maveøvelse	60 Sek
30		Squat	60 Sek
31		Skiftevis krydsning af fødderne	60 Sek
32		Fuld vertikal crunch	60 Sek
33		Sprællemænd	60 Sek

Pause **10 Sek**

34		Jump Burpees	60 Sek
35		Fuld vertikal crunch	60 Sek

Pause **10 Sek**

36		Omvendt Crunch	60 Sek
37		Sprællemænd	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Mavebøjning med krydsede arme	60 Sek
	Pause		10 Sek
39		Baldespark	60 Sek
40		Bentryk	60 Sek
	Pause		15 Sek
41		Bjergbestiger	60 Sek
42		Omvendt Crunch	60 Sek
	Pause		10 Sek
43		Løbe på stedet med høje knæløft	60 Sek
44		Mavebøjning med krydsede arme	45 Sek
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Sprællemænd	45 Sek
46		Bentryk	60 Sek
	Pause		10 Sek
47		Baldespark	60 Sek
48		Bjergbestiger	60 Sek
	Pause		15 Sek
49		Baldespark	60 Sek
	Pause		15 Sek
50		Sprællemænd	60 Sek
	Pause		10 Sek
51		Bjergbestiger	60 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Sprællemænd	60 Sek
		Pause	10 Sek
53		Bjergbestiger	60 Sek
		Pause	10 Sek
54		Mavebøjning med krydsede arme	x60 Reps
		Pause	10 Sek
55		Mavebøjning med håndstøtte	x60 Reps
		Pause	10 Sek
56		Sprællemænd	60 Sek
57		Skiftevis hop	60 Sek
		Pause	10 Sek
58		Sprællemænd	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Skiftevis hop	60 Sek
		Pause	10 Sek
60		Bjergbestiger	40 Sek
61		Skiftevis hop	60 Sek
62		Bjergbestiger	60 Sek
		Pause	10 Sek
63		Skiftevis hop	60 Sek
64		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	60 Sek
		Pause	10 Sek
65		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	60 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66		Løbe på stedet med høje knæløft	60 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.