7 Minute Workout

Begynder | 7 min | 69 Kcal

1		Sprællemænd	20 Sek
		Pause	10 Sek
2		Armstræk	20 Sek
		Pause	10 Sek
3		Hindu-armbøjninger	20 Sek
		Pause	10 Sek
4		Baldespark	20 Sek
		Pause	10 Sek
5		Sideplanke med rotation	20 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Diamant-armbøjninger (knæposition)	20 Sek
		Pause	10 Sek
7		Sprællemænd	20 Sek
		Pause	10 Sek
8		Skiftende spark	20 Sek
		Pause	10 Sek
9		Mavebøjninger	20 Sek
		Pause	10 Sek
10		Sprællemænd	20 Sek
		Pause	10 Sek
11		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	20 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpees	20 Sek
		Pause	10 Sek
13		Squat	20 Sek
		Pause	10 Sek
14		Løbe på stedet med høje knæløft	20 Sek

Abify

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 intellige...

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.