70 Kcal

Øvet | 7 min

1		Knæ-armbøjninger med hænderne i brystbredde	40 Sek
2		Bjergbestiger	30 Sek
3		Knæ-armbøjninger	40 Sek
4		Skiftevis hop	30 Sek
5		Diamant-armbøjninger (knæposition)	40 Sek
6		Bjergbestiger	10 Sek
7		Hindu-armbøjninger	30 Sek
8		Bjergbestiger	30 Sek
9		Sjerne-armbøjninger	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Skiftevis hop	30 Sek
11		Diamant-armbøjninger (knæposition)	40 Sek
12		Baldespark	30 Sek
13		Knæ-armbøjninger	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.