70 Kcal

Begynder | 9 min

1		Bøj og stræk	30 Sek
2		Skiftevis hop	30 Sek
	Pause		15 Sek
3		Sprællemand Squats	30 Sek
4		Bjergbestiger	30 Sek
	Pause		15 Sek
5		Plié-squats over hovedet	30 Sek
6		Squat Side Kick	15 Sek
	Pause		15 Sek
7		Pulserende squats	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **15 Sek**

8  **Skiftevis hop** **40** Sek

Pause **15 Sek**

9  **Bjergbestiger** **30** Sek

Pause **15 Sek**

10  **Pulserende squats** **40** Sek

Pause **20 Sek**

11  **Squat Sprællemænd** **35** Sek

Pause **20 Sek**

12  **Squat Sprællemænd** **30** Sek

Pause **20 Sek**

13  **Løbe på stedet med høje knæløft** **30** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.