Boot Camp

Begynder | 8 min | 78 Kcal

1		Bøj og stræk	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Bjergbestiger	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Armstræk	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		V Sit-Ups	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Wall Sit	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kommando-plank	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Flagrespark	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Pulserende squats	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Spiderman-armbøjninger	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Rygliggende cyklen	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Splithop	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hoppende hoftebøjninger	30 Sek

Quickify

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.