Intens kardio – høj puls

Begynder | ⏱ 8 min

1		Burpees	30 Sek
		Pause	10 Sek
2		Sprællemand Squats	30 Sek
		Pause	10 Sek
3		Skiftevis hop	30 Sek
		Pause	10 Sek
4		Squat-hop	30 Sek
		Pause	10 Sek
5		Jump Burpees	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Baldespark	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Squat Sprællemænd	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Bjergbestiger	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Sprællemænd	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Hoppende Lunges	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Squat Side Kick	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.