Kardio for hele kroppen

Begynder | 8 min

1		Plié-squats over hovedet	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Sprællemænd med berøring af tæerne	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Bagside-lunge til spark	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Kommando-plank	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Power Skips	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Side-jackknives	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Brostand enkelt ben	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Skiftende spark	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Side-lunges	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Sideplanke med rotation	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Sjerne-armbøjninger	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter Steps	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.