100 Kcal

Nybegynner | 14 min

1		Rumpespark	25 Sek
		Hvile	10 Sek
2		Vekslende hopp	25 Sek
		Hvile	20 Sek
3		Pulserende Squats	20 Sek
4		Sprellemann	25 Sek
		Hvile	20 Sek
5		Knebøy med hopp	20 Sek
6		Vekslende hopp	25 Sek
		Hvile	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bøy og strekk	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Power Skips	20 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Bøy og strekk	30 Sek
		Hvile	15 Sek
11		Plié over-hode-squats	20 Sek
		Hvile	10 Sek
12		Sprellemann	25 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Plank	30 Sek
		Hvile	10 Sek
14		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	15 Sek
15		Sprellemann	30 Sek
		Hvile	15 Sek
16		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	5 Sek
17		Plank	30 Sek
		Hvile	5 Sek
18		Rumpespark	20 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	5 Sek
20		Plié over-hode-squats	20 Sek
		Hvile	5 Sek
21		Sprellemann	20 Sek
		Hvile	10 Sek
22		Sprellemann	20 Sek
		Hvile	10 Sek
23		Rumpespark	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

Dette er treningen som PDF. I appen opplever du den fulle opplevelsen.

Her har du den tekniske strukturen. I appen finner du en rikere og mer dynamisk opplevelse.

- 🎬 Videoguide med komplette animasjoner
- 🎵 Egen musikk for bedre trening
- ⚙️ Tilpassbar timer og innstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dager
- ✨ Nye treningsøkter generert med kunstig intelligens

Last ned appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.