100 Kcal

Middels | 11 min

1		Sprellemann	30 Sek
2		Vekslende hopp	30 Sek
	Hvile		20 Sek
3		Rumpespark	40 Sek
	Hvile		10 Sek
4		Knebøy med hopp	25 Sek
5		Vekslende hopp	20 Sek
6		Bøy og strekk	30 Sek
	Hvile		10 Sek
7		Power Skips	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Plié over-hode-squats	20 Sek
10		Sprellemann	25 Sek
		Hvile	10 Sek
11		Plank	30 Sek
12		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	10 Sek
13		Sprellemann	30 Sek
14		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	5 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Plank	30 Sek
16		Rumpespark	30 Sek
	Hvile		10 Sek
17		Vekslende hopp	30 Sek
18		Plié over-hode-squats	30 Sek
	Hvile		5 Sek
19		Sprellemann	20 Sek
20		Sprellemann	20 Sek
	Hvile		10 Sek
21		Rumpespark	35 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.