100 Kcal

Avansert | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sprellemann	30 Sek
9		Plié over-hode-squats	20 Sek
10		Vekslende hopp	30 Sek

Hvile **10 Sek**

11		Plank	30 Sek
12		Vekslende hopp	30 Sek
13		Sprellemann	30 Sek

Hvile **10 Sek**

14		Vekslende hopp	30 Sek
15		Plank	30 Sek
16		Rumpespark	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Hvile			**10 Sek**
17		Vekslende hopp	**40** Sek
18		Plié over-hode-squats	**40** Sek
19		Sprellemann	**40** Sek

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.