50 Kcal

Nybegynner | 9 min

1		Rumpespark	30 Sek
		Hvile	20 Sek
2		På stedet løp med hevede knær	15 Sek
		Hvile	20 Sek
3		Jumping Jacks-knebøy	30 Sek
		Hvile	20 Sek
4		Power Skips	15 Sek
		Hvile	20 Sek
5		På stedet løp med hevede knær	15 Sek
		Hvile	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rumpespark	30 Sek
		Hvile	20 Sek
7		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	20 Sek
8		Sprellemann	20 Sek
		Hvile	20 Sek
9		Knebøy-jacks	20 Sek
		Hvile	20 Sek
10		Sprellemann	20 Sek
		Hvile	20 Sek
11		Vekslende hopp	30 Sek
		Hvile	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● På stedet løp med hevede knær	20 Sek
13		● Vekslende hopp	15 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.