50 Kcal

Avansert | 5 min

1		Fjellklatrer	20 Sek
2		Burpee med hopp	20 Sek
3		Sprellemann	20 Sek
	Hvile		10 Sek
4		Fjellklatrer	30 Sek
5		Burpee med hopp	25 Sek
6		Vekslende hopp	25 Sek
	Hvile		10 Sek
7		Sprellemann	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpees	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Rumpespark	30 Sek
10		Pulserende Squats	30 Sek
11		Vekslende hopp	30 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.