70 Kcal

Middels | 7 min

1		Kne-armhevinger med hender på brystkassens bredde	40 Sek
2		Fjellklatrer	30 Sek
3		Push-ups på knærne	40 Sek
4		Vekslende hopp	30 Sek
5		Diamant-push-ups (på knærne)	40 Sek
6		Fjellklatrer	10 Sek
7		Hindu-push-ups	30 Sek
8		Fjellklatrer	30 Sek
9		Stjerne Push-ups	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Vekslende hopp	30 Sek
11		Diamant-push-ups (på knærne)	40 Sek
12		Rumpespark	30 Sek
13		Push-ups på knærne	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.