70 Kcal

Nybegynner | 9 min

1		Bøy og strekk	30 Sek
2		Vekslende hopp	30 Sek
	Hvile		15 Sek
3		Jumping Jacks-knebøy	30 Sek
4		Fjellklatrer	30 Sek
	Hvile		15 Sek
5		Plié over-hode-squats	30 Sek
6		Knebøy med sidespark	15 Sek
	Hvile		15 Sek
7		Pulserende Squats	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Hvile		15 Sek
8		Vekslende hopp	40 Sek
	Hvile		15 Sek
9		Fjellklatrer	30 Sek
	Hvile		15 Sek
10		Pulserende Squats	40 Sek
	Hvile		20 Sek
11		Knebøy-jacks	35 Sek
	Hvile		20 Sek
12		Knebøy-jacks	30 Sek
	Hvile		20 Sek
13		På stedet løp med hevede knær	30 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.