Boot Camp

Nybegynner | 8 min | 78 Kcal

1		Bøy og strekk	30 Sek
		Hvile	10 Sek
2		Fjellklatrer	30 Sek
		Hvile	10 Sek
3		Armhevinger	30 Sek
		Hvile	10 Sek
4		V Sit-Ups	30 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Statisk knebøy mot vegg	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kommando Plank	30 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Flutter Kicks	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Pulserende Squats	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Spiderman Push-Ups	30 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Liggende sykling	30 Sek
		Hvile	10 Sek
11		Splitt-hopp	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Jump Tucks	30 Sek

Quickify

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.