Fat Burn Accelerator

Nybegynner | 8 min | 78 Kcal

1		Burpees	30 Sek
	Hvile		10 Sek
2		Jumping Jacks-knebøy	30 Sek
	Hvile		10 Sek
3		Vekslende hopp	30 Sek
	Hvile		10 Sek
4		Knebøy med hopp	30 Sek
	Hvile		10 Sek
5		Burpee med hopp	30 Sek
	Hvile		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rumpespark	30 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Knebøy-jacks	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Fjellklatrer	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Sprellemann	30 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Hoppende utfall	30 Sek
		Hvile	10 Sek
11		På stedet løp med hevede knær	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Knebøy med sidespark	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.