Kondisjon for hele kroppen

Nybegynner | 8 min

1		Plié over-hode-squats	30 Sek
		Hvile	10 Sek
2		Tåberørings Jack	30 Sek
		Hvile	10 Sek
3		Bakoverladet fremspark	30 Sek
		Hvile	10 Sek
4		Kommando Plank	30 Sek
		Hvile	10 Sek
5		Power Skips	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Side Jackknives	30 Sek
		Hvile	10 Sek
7		Enkeltbeinsbro	30 Sek
		Hvile	10 Sek
8		Skiftespark	30 Sek
		Hvile	10 Sek
9		Lateral Lunge	30 Sek
		Hvile	10 Sek
10		Sideplanke med rotasjon	30 Sek
		Hvile	10 Sek
11		Stjerne Push-ups	30 Sek
		Hvile	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter Steps	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.