# Kondisjon på høygir

Nybegynner | ⏱ 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 |

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.