100 Kcal

Nybörjare | ⏱ 14 min

1		Rumpkickar	25 Sek
	Vila		10 Sek
2		Alternate hops	25 Sek
	Vila		20 Sek
3		Pulserande squats	20 Sek
4		Jumping Jacks	25 Sek
	Vila		20 Sek
5		Squat hops	20 Sek
6		Alternate hops	25 Sek
	Vila		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bend and reach	30 Sek
	Vila		10 Sek
8		Power Skips	20 Sek
	Vila		10 Sek
9		Alternate hops	30 Sek
	Vila		10 Sek
10		Bend and reach	30 Sek
	Vila		15 Sek
11		PliÈ Overhead Squats	20 Sek
	Vila		10 Sek
12		Jumping Jacks	25 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Plankan	30 Sek
		Vila	10 Sek
14		Alternate hops	30 Sek
		Vila	15 Sek
15		Jumping Jacks	30 Sek
		Vila	15 Sek
16		Alternate hops	30 Sek
		Vila	5 Sek
17		Plankan	30 Sek
		Vila	5 Sek
18		Rumpkickar	20 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Alternate hops	30 Sek
		Vila	5 Sek
20		PliÈ Overhead Squats	20 Sek
		Vila	5 Sek
21		Jumping Jacks	20 Sek
		Vila	10 Sek
22		Jumping Jacks	20 Sek
		Vila	10 Sek
23		Rumpkickar	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

Det här är träningen som PDF. I appen upplever du hela upplevelsen.

Här har du den tekniska strukturen. I appen hittar du en rikare och mer dynamisk upplevelse.

- 🎬 Videoguide med kompletta animationer
- 🎵 Egen musik för bättre träning
- ⚙️ Anpassningsbar timer och inställningar
- 📅 Progressiva planer för 30, 60 och 90 dagar
- ✨ Nya träningspass genererade med artificiell intelligens

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.