100 Kcal

Medel | 11 min

1		Jumping Jacks	30 Sek
2		Alternate hops	30 Sek
		Vila	20 Sek
3		Rumpkickar	40 Sek
		Vila	10 Sek
4		Squat hops	25 Sek
5		Alternate hops	20 Sek
6		Bend and reach	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		Power Skips	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Alternate hops	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		PliÈ Overhead Squats	20 Sek
10		Jumping Jacks	25 Sek
		Vila	10 Sek
11		Plankan	30 Sek
12		Alternate hops	30 Sek
		Vila	10 Sek
13		Jumping Jacks	30 Sek
14		Alternate hops	30 Sek
		Vila	5 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Plankan	30 Sek
16		Rumpkickar	30 Sek
	Vila		10 Sek
17		Alternate hops	30 Sek
18		PliÈ Overhead Squats	30 Sek
	Vila		5 Sek
19		Jumping Jacks	20 Sek
20		Jumping Jacks	20 Sek
	Vila		10 Sek
21		Rumpkickar	35 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.