100 Kcal

Avancerad | 11 min

1		Bend and reach	30 Sek
2		Jumping Jacks	30 Sek
3		Alternate hops	30 Sek

Vila 10 Sek

4		Squat hops	30 Sek
5		Rumpkickar	30 Sek
6		Alternate hops	30 Sek

Vila 10 Sek

7		Power Skips	25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Jacks	30 Sek
9		PliÈ Overhead Squats	20 Sek
10		Alternate hops	30 Sek

Vila **10 Sek**

11		Plankan	30 Sek
12		Alternate hops	30 Sek
13		Jumping Jacks	30 Sek

Vila **10 Sek**

14		Alternate hops	30 Sek
15		Plankan	30 Sek
16		Rumpkickar	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			**10 Sek**
17		Alternate hops	**40** Sek
18		PliÈ Overhead Squats	**40** Sek
19		Jumping Jacks	**40** Sek

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.