174 kcal

Avancerad | 19 min

1		Mountain Climber	40 Sek
2		Jumping Jacks	45 Sek
	Vila		20 Sek
3		Full vertikal Crunch	50 Sek
4		Burpees	40 Sek
	Vila		20 Sek
5		Magmuskelträning med cykelrörelse	45 Sek
6		Squat	40 Sek
7		Alternerande korsande av fötterna	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Full vertikal Crunch	40 Sek
9		Jumping Jacks	40 Sek
		Vila	20 Sek
10		Jump Burpees	40 Sek
11		Full vertikal Crunch	45 Sek
		Vila	20 Sek
12		Bakvänd crunch	45 Sek
13		Jumping Jacks	45 Sek
14		Situps med korsade armar	45 Sek
15		Rumpkickar	45 Sek
16		Benpress	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			**20 Sek**
17		Mountain Climber	**45** Sek
18		Bakvänd crunch	**45** Sek
19		Höga knän springa på stället	**45** Sek
20		Situps med korsade armar	**45** Sek
21		Jumping Jacks	**45** Sek
22		Benpress	**45** Sek
23		Rumpkickar	**30** Sek
24		Mountain Climber	**25** 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.