200 Kcal

Medel | 26 min

1		Växel-upphopp	30 Sek
		Vila	20 Sek
2		Jump Burpees	30 Sek
		Vila	20 Sek
3		Mountain Climber	45 Sek
		Vila	30 Sek
4		Jumping Jacks	45 Sek
		Vila	15 Sek
5		Växel-upphopp	40 Sek
		Vila	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jump Burpees	40 Sek
7		Jumping Jacks	40 Sek
	Vila		30 Sek
8		Crunches med framskjutna händer	40 Sek
9		Mountain Climber	40 Sek
	Vila		20 Sek
10		Bakvänd crunch	30 Sek
11		Jump Burpees	35 Sek
	Vila		30 Sek
12		Full vertikal Crunch	30 Sek
13		Jumping Jacks	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Situps med avslappande händer	30 Sek
		Vila	20 Sek
15		Toe Touch Jacks	30 Sek
		Vila	20 Sek
16		Toe Touch Jacks	30 Sek
		Vila	20 Sek
17		Alternate hops	30 Sek
		Vila	20 Sek
18		Alternate hops	30 Sek
		Vila	20 Sek
19		Upphöjd Crunch	40 Sek
20		Bend and reach	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			**20 Sek**
21		Upphöjd Crunch	**40** Sek
22		Bend and reach	**40** Sek
23		Alternera och vinn magrutor	**40** Sek
Vila			**20 Sek**
24		Full vertikal Crunch	**40** Sek
25		Växel-upphopp	**30** Sek
Vila			**20 Sek**
26		Magmuskelträning med cykelrörelse	**40** Sek
27		Squat	**40** Sek
28		Alternerande korsande av fötterna	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Full vertikal Crunch	40 Sek
30		Jumping Jacks	40 Sek
	Vila		20 Sek
31		Jump Burpees	40 Sek
32		Full vertikal Crunch	35 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.