207 kcal

Medel | 25 min

1		Jumping Jacks	60 Sek
		Vila	15 Sek
2		Jump Burpees	60 Sek
		Vila	10 Sek
3		Jumping Jacks	60 Sek
		Vila	30 Sek
4		Crunches med framskjutna händer	60 Sek
5		Mountain Climber	60 Sek
		Vila	20 Sek
6		Bakvänd crunch	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jump Burpees	35 Sek
		Vila	30 Sek
8		Full vertikal Crunch	30 Sek
9		Jumping Jacks	60 Sek
10		Situps med avslappande händer	30 Sek
		Vila	20 Sek
11		Toe Touch Jacks	30 Sek
		Vila	20 Sek
12		Toe Touch Jacks	30 Sek
		Vila	20 Sek
13		Alternate hops	60 Sek
		Vila	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Alternate hops	60 Sek
	Vila		20 Sek
15		Upphöjd Crunch	40 Sek
16		Bend and reach	40 Sek
	Vila		20 Sek
17		Upphöjd Crunch	40 Sek
18		Bend and reach	40 Sek
19		Alternera och vinn magrutor	40 Sek
	Vila		20 Sek
20		Full vertikal Crunch	40 Sek
21		Växel-upphopp	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **20 Sek**

22		Magmuskelträning med cykelrörelse	**40** Sek
23		Squat	**40** Sek
24		Alternerande korsande av fötterna	**40** Sek
25		Full vertikal Crunch	**40** Sek
26		Jumping Jacks	**40** Sek

Vila **20 Sek**

27		Jump Burpees	**40** Sek
28		Full vertikal Crunch	**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.