251 kcal

Avancerad | 28 min

1		Mountain Climber	40 Sek
2		Jumping Jacks	45 Sek
	Vila		20 Sek
3		Mountain Climber	50 Sek
	Vila		20 Sek
4		Bakvänd crunch	45 Sek
	Vila		20 Sek
5		Full vertikal Crunch	45 Sek
	Vila		20 Sek
6		Situps med avslappande händer	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Toe Touch Jacks	45 Sek
8		Alternate hops	40 Sek

Vila **20 Sek**

9		Upphöjd Crunch	40 Sek
10		Bend and reach	40 Sek
11		Upphöjd Crunch	40 Sek
12		Bend and reach	40 Sek
13		Alternera och vinn magrutor	40 Sek

Vila **20 Sek**

14		Full vertikal Crunch	40 Sek
15		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			**20 Sek**
16		Magmuskelträning med cykelrörelse	**40** Sek
17		Squat	**40** Sek
18		Alternerande korsande av fötterna	**40** Sek
19		Full vertikal Crunch	**40** Sek
20		Jumping Jacks	**40** Sek
Vila			**20 Sek**
21		Jump Burpees	**40** Sek
22		Full vertikal Crunch	**45** Sek
Vila			**20 Sek**
23		Bakvänd crunch	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Jumping Jacks	45 Sek
25		Situps med korsade armar	45 Sek
26		Rumpkickar	45 Sek
27		Benpress	45 Sek
	Vila		20 Sek
28		Mountain Climber	45 Sek
29		Bakvänd crunch	45 Sek
30		Höga knän springa på stället	45 Sek
31		Situps med korsade armar	45 Sek
32		Jumping Jacks	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Benpress	45 Sek
34		Rumpkickar	30 Sek
35		Mountain Climber	25 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.