280 kcal

Avancerad | 31 min

1		Mountain Climber	40 Sek
2		Jumping Jacks	45 Sek
		Vila	20 Sek
3		Jumping Jacks	60 Sek
		Vila	20 Sek
4		Crunches med framskjutna händer	45 Sek
5		Mountain Climber	50 Sek
		Vila	20 Sek
6		Bakvänd crunch	40 Sek
7		Jump Burpees	35 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			**20 Sek**
8		Full vertikal Crunch	**40** Sek
9		Jumping Jacks	**40** Sek
Vila			**20 Sek**
10		Situps med avslappande händer	**40** Sek
11		Toe Touch Jacks	**45** Sek
12		Alternate hops	**40** Sek
Vila			**20 Sek**
13		Upphöjd Crunch	**40** Sek
14		Bend and reach	**40** Sek
15		Upphöjd Crunch	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Bend and reach	40 Sek
17		Alternera och vinn magrutor	40 Sek
	Vila		20 Sek
18		Full vertikal Crunch	40 Sek
19		Burpees	40 Sek
	Vila		20 Sek
20		Magmuskelträning med cykelrörelse	40 Sek
21		Squat	40 Sek
22		Alternerande korsande av fötterna	40 Sek
23		Full vertikal Crunch	40 Sek
24		Jumping Jacks	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			20 Sek
25		Jump Burpees	40 Sek
26		Full vertikal Crunch	45 Sek
Vila			20 Sek
27		Bakvänd crunch	45 Sek
28		Jumping Jacks	45 Sek
29		Situps med korsade armar	45 Sek
30		Rumpkickar	45 Sek
31		Benpress	45 Sek
Vila			20 Sek
32		Mountain Climber	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Bakvänd crunch	45 Sek
34		Höga knän springa på stället	45 Sek
35		Situps med korsade armar	45 Sek
36		Jumping Jacks	45 Sek
37		Benpress	45 Sek
38		Rumpkickar	30 Sek
39		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.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.