300 Kcal

Avancerad | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **20 Sek**

14  Situps med avslappande händer **40** Sek

15  Toe Touch Jacks **45** Sek

16  Alternate hops **40** Sek

Vila **20 Sek**

17  Upphöjd Crunch **40** Sek

18  Bend and reach **40** Sek

19  Upphöjd Crunch **40** Sek

20  Bend and reach **40** Sek

21  Alternera och vinn magrutor **40** Sek

Vila **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Full vertikal Crunch	40 Sek
23		Burpees	40 Sek

Vila **20 Sek**

24		Magmuskelträning med cykelrörelse	40 Sek
25		Squat	40 Sek
26		Alternerande korsande av fötterna	40 Sek
27		Full vertikal Crunch	40 Sek
28		Jumping Jacks	40 Sek

Vila **20 Sek**

29		Jump Burpees	40 Sek
30		Full vertikal Crunch	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **20 Sek**

31		Bakvänd crunch	45 Sek
32		Jumping Jacks	45 Sek
33		Situps med korsade armar	45 Sek
34		Rumpkickar	45 Sek
35		Benpress	45 Sek

Vila **20 Sek**

36		Mountain Climber	45 Sek
37		Bakvänd crunch	45 Sek
38		Höga knän springa på stället	45 Sek
39		Situps med korsade armar	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Jumping Jacks	45 Sek
41		Benpress	45 Sek
42		Rumpkickar	30 Sek
43		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.