318 kcal

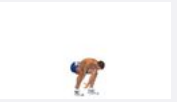
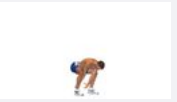
Avancerad | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Mountain Climber	60 Sek
		Vila	20 Sek
9		Bakvänd crunch	40 Sek
10		Jump Burpees	35 Sek
		Vila	20 Sek
11		Full vertikal Crunch	40 Sek
12		Jumping Jacks	60 Sek
		Vila	20 Sek
13		Situps med avslappande händer	40 Sek
14		Toe Touch Jacks	45 Sek
15		Alternate hops	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			**20 Sek**
16		● Upphöjd Crunch	**40** Sek
17		● Bend and reach	**60** Sek
18		● Upphöjd Crunch	**40** Sek
19		● Bend and reach	**60** Sek
20		● Alternera och vinn magrutor	**30** Sek
Vila			**20 Sek**
21		● Full vertikal Crunch	**40** Sek
22		● Burpees	**40** Sek
Vila			**20 Sek**
23		● Magmuskelträning med cykelrörelse	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Squat	40 Sek
25		Alternerande korsande av fötterna	40 Sek
26		Full vertikal Crunch	40 Sek
27		Jumping Jacks	40 Sek
	Vila		20 Sek
28		Jump Burpees	40 Sek
29		Full vertikal Crunch	45 Sek
	Vila		20 Sek
30		Bakvänd crunch	45 Sek
31		Jumping Jacks	45 Sek
32		Situps med korsade armar	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Rumpkickar	45 Sek
34		Benpress	45 Sek
	Vila		20 Sek
35		Mountain Climber	45 Sek
36		Bakvänd crunch	45 Sek
37		Höga knän springa på stället	45 Sek
38		Situps med korsade armar	45 Sek
39		Jumping Jacks	45 Sek
40		Benpress	45 Sek
41		Rumpkickar	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.