336 kcal

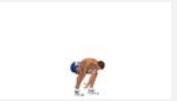
Avancerad | 37 min

1		Jumping Jacks	45 Sek
2		Rumpkickar	45 Sek
		Vila	20 Sek
3		Jumping Jacks	60 Sek
4		Crunches med framskjutna händer	40 Sek
		Vila	20 Sek
5		Plankan	20 Sek
6		Jumping Jacks	40 Sek
7		Crunches med framskjutna händer	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Mountain Climber	40 Sek
		Vila	20 Sek
9		Bakvänd crunch	30 Sek
10		Jump Burpees	35 Sek
11		Plankan	40 Sek
		Vila	15 Sek
12		Full vertikal Crunch	30 Sek
13		Jumping Jacks	30 Sek
14		Situps med avslappande händer	30 Sek
		Vila	15 Sek
15		Toe Touch Jacks	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Plankan	40 Sek
17		Alternate hops	40 Sek
	Vila		15 Sek
18		Alternate hops	40 Sek
19		Upphöjd Crunch	40 Sek
20		Bend and reach	40 Sek
	Vila		15 Sek
21		Upphöjd Crunch	40 Sek
22		Plankan	30 Sek
23		Bend and reach	40 Sek
24		Alternera och vinn magrutor	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			**15 Sek**
25		Full vertikal Crunch	**40** Sek
26		Växel-upphopp	**30** Sek
27		Plankan	**40** Sek
Vila			**15 Sek**
28		Magmuskelträning med cykelrörelse	**40** Sek
29		Squat	**40** Sek
30		Alternerande korsande av fötterna	**40** Sek
31		Plankan	**40** Sek
Vila			**15 Sek**
32		Full vertikal Crunch	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Jumping Jacks	40 Sek
		Vila	15 Sek
34		Jump Burpees	40 Sek
35		Full vertikal Crunch	40 Sek
		Vila	15 Sek
36		Bakvänd crunch	45 Sek
37		Alternate hops	45 Sek
		Vila	15 Sek
38		Bakvänd crunch	45 Sek
39		Alternate hops	45 Sek
		Vila	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Höga knän springa på stället	40 Sek
41		Bakvänd crunch	45 Sek
42		Alternerande korsande av fötterna	45 Sek

Vila **15 Sek**

43		Situps med korsade armar	40 Sek
44		Jumping Jacks	45 Sek
45		Full vertikal Crunch	40 Sek
46		Höga knän springa på stället	40 Sek

Vila **15 Sek**

47		Alternerande korsande av fötterna	40 Sek
48		Jumping Jacks	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Full vertikal Crunch	30 Sek
50		Rumpkickar	40 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.