344 kcal

Avancerad | 38 min

1		Mountain Climber	50 Sek
		Vila	20 Sek
2		Jump Burpees	30 Sek
		Vila	20 Sek
3		Jumping Jacks	60 Sek
		Vila	20 Sek
4		Jumping Jacks	60 Sek
5		Burpees	60 Sek
		Vila	20 Sek
6		Crunches med framskjutna händer	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Mountain Climber	60 Sek
		Vila	20 Sek
8		Jump Burpees	40 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	40 Sek
		Vila	20 Sek
13		Situps med avslappande händer	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Toe Touch Jacks	60 Sek
15		Alternate hops	60 Sek
	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	40 Sek
	Vila		20 Sek
21		Full vertikal Crunch	40 Sek
22		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			20 Sek
23		Magmuskelträning med cykelrörelse	40 Sek
24		Squat	40 Sek
25		Alternerande korsande av fötterna	40 Sek
26		Full vertikal Crunch	40 Sek
27		Jumping Jacks	60 Sek
Vila			20 Sek
28		Jump Burpees	60 Sek
29		Full vertikal Crunch	45 Sek
Vila			20 Sek
30		Bakvänd crunch	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Jumping Jacks	60 Sek
32		Situps med korsade armar	45 Sek
33		Rumpkickar	60 Sek
34		Benpress	45 Sek
	Vila		20 Sek
35		Mountain Climber	45 Sek
36		Bakvänd crunch	45 Sek
37		Höga knän springa på stället	60 Sek
38		Situps med korsade armar	45 Sek
39		Jumping Jacks	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Benpress	45 Sek
41		Rumpkickar	60 Sek
42		Mountain Climber	45 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.