375 kcal

Avancerad | 41 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Växel-upphopp	40 Sek

Vila **20 Sek**

9		Jump Burpees	40 Sek
10		Plankan	40 Sek
11		Jumping Jacks	40 Sek
12		Crunches med framskjutna händer	40 Sek
13		Mountain Climber	40 Sek

Vila **20 Sek**

14		Bakvänd crunch	30 Sek
15		Jump Burpees	35 Sek
16		Plankan	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			15 Sek
17		Full vertikal Crunch	30 Sek
18		Jumping Jacks	30 Sek
19		Situps med avslappande händer	30 Sek
Vila			15 Sek
20		Toe Touch Jacks	30 Sek
21		Plankan	40 Sek
22		Alternate hops	40 Sek
Vila			15 Sek
23		Alternate hops	40 Sek
24		Upphöjd Crunch	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Bend and reach	40 Sek

Vila **15 Sek**

26		Upphöjd Crunch	40 Sek
27		Plankan	30 Sek
28		Bend and reach	40 Sek
29		Alternera och vinn magrutor	40 Sek

Vila **15 Sek**

30		Full vertikal Crunch	40 Sek
31		Växel-upphopp	30 Sek
32		Plankan	40 Sek

Vila **15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Magmuskelträning med cykelrörelse	40 Sek
34		Squat	40 Sek
35		Alternerande korsande av fötterna	40 Sek
36		Plankan	40 Sek
	Vila		15 Sek
37		Full vertikal Crunch	40 Sek
38		Jumping Jacks	40 Sek
	Vila		15 Sek
39		Jump Burpees	40 Sek
40		Full vertikal Crunch	40 Sek
	Vila		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Bakvänd crunch	45 Sek
42		Alternate hops	45 Sek

Vila **15 Sek**

43		Bakvänd crunch	45 Sek
44		Alternate hops	45 Sek

Vila **15 Sek**

45		Höga knän springa på stället	40 Sek
46		Bakvänd crunch	45 Sek
47		Alternerande korsande av fötterna	45 Sek

Vila **15 Sek**

48		Situps med korsade armar	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Jumping Jacks	45 Sek
50		Full vertikal Crunch	40 Sek
51		Höga knän springa på stället	40 Sek
	Vila		15 Sek
52		Alternerande korsande av fötterna	40 Sek
53		Jumping Jacks	40 Sek
54		Full vertikal Crunch	30 Sek
55		Rumpkickar	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.