487 kcal

Avancerad | 53 min

1		Mountain Climber	60 Sek
		Vila	20 Sek
2		Jump Burpees	60 Sek
		Vila	20 Sek
3		Jumping Jacks	60 Sek
		Vila	20 Sek
4		Jumping Jacks	60 Sek
5		Burpees	60 Sek
		Vila	10 Sek
6		Crunches med framskjutna händer	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Mountain Climber	60 Sek
	Vila		20 Sek
8		Jump Burpees	60 Sek
	Vila		20 Sek
9		Bakvänd crunch	60 Sek
10		Jump Burpees	60 Sek
	Vila		10 Sek
11		Full vertikal Crunch	60 Sek
12		Jumping Jacks	60 Sek
	Vila		20 Sek
13		Situps med avslappande händer	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Toe Touch Jacks	60 Sek
15		Alternate hops	60 Sek

Vila **20 Sek**

16		Upphöjd Crunch	60 Sek
17		Bend and reach	60 Sek
18		Upphöjd Crunch	60 Sek
19		Bend and reach	60 Sek
20		Alternera och vinn magrutor	60 Sek

Vila **10 Sek**

21		Full vertikal Crunch	60 Sek
22		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila			10 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			10 Sek
28		Jump Burpees	60 Sek
29		Full vertikal Crunch	45 Sek
Vila			10 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		15 Sek
35		Mountain Climber	60 Sek
36		Bakvänd crunch	45 Sek
37		Höga knän springa på stället	60 Sek
38		Situps med korsade armar	45 Sek
	Vila		15 Sek
39		Jumping Jacks	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Benpress	45 Sek
41		Rumpkickar	60 Sek
42		Mountain Climber	60 Sek
	Vila		15 Sek
43		Rumpkickar	60 Sek
	Vila		15 Sek
44		Jumping Jacks	60 Sek
	Vila		10 Sek
45		Mountain Climber	60 Sek
	Vila		10 Sek
46		Jumping Jacks	60 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		Mountain Climber	60 Sek
		Vila	10 Sek
48		Situps med korsade armar	x60 Reps
		Vila	10 Sek
49		Situps med avslappande händer	x60 Reps

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.