50 Kcal

Nybörjare | 9 min

1		Rumpkickar	30 Sek
		Vila	20 Sek
2		Höga knän springa på stället	15 Sek
		Vila	20 Sek
3		Jumping Jack Squat	30 Sek
		Vila	20 Sek
4		Power Skips	15 Sek
		Vila	20 Sek
5		Höga knän springa på stället	15 Sek
		Vila	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rumpkickar	30 Sek
		Vila	20 Sek
7		Alternate hops	30 Sek
		Vila	20 Sek
8		Jumping Jacks	20 Sek
		Vila	20 Sek
9		Sidledshopp	20 Sek
		Vila	20 Sek
10		Jumping Jacks	20 Sek
		Vila	20 Sek
11		Alternate hops	30 Sek
		Vila	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Höga knän springa på stället	20 Sek
13		Alternate hops	15 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.