50 Kcal

Medel | 7 min

1		Mountain Climber	30 Sek
		Vila	10 Sek
2		Höga knän springa på stället	20 Sek
		Vila	10 Sek
3		Squat hops	20 Sek
		Vila	10 Sek
4		Power Skips	20 Sek
		Vila	10 Sek
5		Höga knän springa på stället	15 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Mountain Climber	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		Alternate hops	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Jumping Jacks	25 Sek
		Vila	10 Sek
9		Sidledshopp	20 Sek
		Vila	10 Sek
10		Jumping Jacks	20 Sek
		Vila	10 Sek
11		Alternate hops	20 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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