50 Kcal

Avancerad | 5 min

1		Mountain Climber	20 Sek
2		Jump Burpees	20 Sek
3		Jumping Jacks	20 Sek
	Vila		10 Sek
4		Mountain Climber	30 Sek
5		Jump Burpees	25 Sek
6		Alternate hops	25 Sek
	Vila		10 Sek
7		Jumping Jacks	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpees	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Rumpkickar	30 Sek
10		Pulserande squats	30 Sek
11		Alternate hops	30 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.