# 685 kcal

Avancerad | 74 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Mountain Climber | 60 Sek |
| | Vila | | 20 Sek |
| 2 |  | Mountain Climber | 50 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 3 |  | Mountain Climber | 40 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 4 |  | Rumpkickar | 60 Sek |
| 5 |  | Höga knän springa på stället | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 6 |  | Jump Burpees | 60 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **10 Sek**

7  **Jumping Jacks** **60** Sek

Vila **10 Sek**

8  **Jumping Jacks** **60** Sek

Vila **10 Sek**

9  **Jumping Jacks** **60** Sek

Vila **10 Sek**

10  **Burpees** **60** Sek

Vila **10 Sek**

11  **Crunches med framskjutna händer** **60** Sek

12  **Mountain Climber** **60** Sek

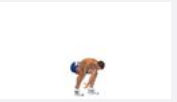
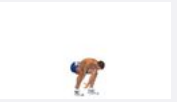
Vila **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 |  | Jump Burpees | 60 Sek |
| | Vila | | 20 Sek |
| 14 |  | Bakvänd crunch | 60 Sek |
| 15 |  | Jump Burpees | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 16 |  | Full vertikal Crunch | 60 Sek |
| 17 |  | Jumping Jacks | 60 Sek |
| | Vila | | 20 Sek |
| 18 |  | Situps med avslappande händer | 60 Sek |
| 19 |  | Toe Touch Jacks | 60 Sek |
| 20 |  | Alternate hops | 60 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **20 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21 |  | Alternate hops | 60 Sek |
| 22 |  | Upphöjd Crunch | 60 Sek |
| 23 |  | Bend and reach | 60 Sek |
| 24 |  | Upphöjd Crunch | 60 Sek |
| 25 |  | Bend and reach | 60 Sek |
| 26 |  | Alternera och vinn magrutor | 60 Sek |

Vila **10 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 27 |  | Full vertikal Crunch | 60 Sek |
| 28 |  | Burpees | 60 Sek |

Vila **10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 29 |  | Magmuskelträning med cykelrörelse | 60 Sek |
| 30 |  | Squat | 60 Sek |
| 31 |  | Alternerande korsande av fötterna | 60 Sek |
| 32 |  | Full vertikal Crunch | 60 Sek |
| 33 |  | Jumping Jacks | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 34 |  | Jump Burpees | 60 Sek |
| 35 |  | Full vertikal Crunch | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 36 |  | Bakvänd crunch | 60 Sek |
| 37 |  | Jumping Jacks | 60 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 38 |  | Situps med korsade armar | 60 Sek |
| | | Vila | 10 Sek |
| 39 |  | Rumpkickar | 60 Sek |
| 40 |  | Benpress | 60 Sek |
| | | Vila | 15 Sek |
| 41 |  | Mountain Climber | 60 Sek |
| 42 |  | Bakvänd crunch | 60 Sek |
| | | Vila | 10 Sek |
| 43 |  | Höga knän springa på stället | 60 Sek |
| 44 |  | Situps med korsade armar | 45 Sek |
| | | Vila | 15 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 45 |  | Jumping Jacks | 45 Sek |
| 46 |  | Benpress | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 47 |  | Rumpkickar | 60 Sek |
| 48 |  | Mountain Climber | 60 Sek |
| | Vila | | 15 Sek |
| 49 |  | Rumpkickar | 60 Sek |
| | Vila | | 15 Sek |
| 50 |  | Jumping Jacks | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 51 |  | Mountain Climber | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 52 |  | Jumping Jacks | 60 Sek |
| | | Vila | 10 Sek |
| 53 |  | Mountain Climber | 60 Sek |
| | | Vila | 10 Sek |
| 54 |  | Situps med korsade armar | x60 Reps |
| | | Vila | 10 Sek |
| 55 |  | Situps med avslappande händer | x60 Reps |
| | | Vila | 10 Sek |
| 56 |  | Jumping Jacks | 60 Sek |
| 57 |  | Alternate hops | 60 Sek |
| | | Vila | 10 Sek |
| 58 |  | Jumping Jacks | 60 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 59 |  | Alternate hops | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 60 |  | Mountain Climber | 40 Sek |
| 61 |  | Alternate hops | 60 Sek |
| 62 |  | Mountain Climber | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 63 |  | Alternate hops | 60 Sek |
| 64 |  | Knä-armhävningar med händerna bröstbrett | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |
| 65 |  | Knä-armhävningar med händerna bröstbrett | 60 Sek |
| | Vila | | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 66 |  | Höga knän springa på stället | 60 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.