7 Minute Workout

Nybörjare | 7 min | 69 Kcal

1		Jumping Jacks	20 Sek
		Vila	10 Sek
2		Armhävningar	20 Sek
		Vila	10 Sek
3		Hindu Push-Ups	20 Sek
		Vila	10 Sek
4		Rumpkickar	20 Sek
		Vila	10 Sek
5		Sidoplanka med rotation	20 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Diamantarmhävningar (Knäposition)	20 Sek
		Vila	10 Sek
7		Jumping Jacks	20 Sek
		Vila	10 Sek
8		Switch Kicks	20 Sek
		Vila	10 Sek
9		Mag-crunch	20 Sek
		Vila	10 Sek
10		Jumping Jacks	20 Sek
		Vila	10 Sek
11		Situps med lodräta ben tills vristerna nås	20 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpees	20 Sek
		Vila	10 Sek
13		Squat	20 Sek
		Vila	10 Sek
14		Höga knän springa på stället	20 Sek

Abify

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.