7 Minute Workout

Nybörjare | 8 min | 78 Kcal

1		Jumping Jacks	30 Sek
		Vila	10 Sek
2		Wall Sit	30 Sek
		Vila	10 Sek
3		Armhävningar	30 Sek
		Vila	10 Sek
4		Mag-crunch	30 Sek
		Vila	10 Sek
5		Step Ups Bänk / Stol	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Squat 30 Sek

Vila 10 Sek

7  Triceps bänkdips
Bänk / Stol
30 Sek

Vila 10 Sek

8  Plankan 30 Sek

Vila 10 Sek

9  Höga knän springa på stället 30 Sek

Vila 10 Sek

10  Forward Lunges 30 Sek

Vila 10 Sek

11  Armhävningar med rotation av torso 30 Sek

Vila 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plankan i sidled	30 Sek

Quickify

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.