7 minuters helkroppspass

Nybörjare | ⏱ 8 min

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

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.