# 70 Kcal

Medel | ⏱ 7 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Situps med korsade armar | 40 Sek |
| 2 |  | Bakvänd crunch | 40 Sek |
| 3 |  | Rumpkickar | 30 Sek |
| 4 |  | Magmuskelträning med cykelrörelse | 40 Sek |
| 5 |  | Benpress | 40 Sek |
| 6 |  | Höga knän springa på stället | 35 Sek |
| 7 |  | Full vertikal Crunch | 35 Sek |
| 8 |  | Dubbel benstretch | 30 Sek |
| 9 |  | Jumping Jacks | 30 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 |  | Fladdersparkar | 30 Sek |
| 11 |  | Benpress | 30 Sek |
| 12 |  | Jumping Jacks | 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.