70 Kcal

Medel | 7 min

1		Knä-armhävningar med händerna bröstbrett	40 Sek
2		Mountain Climber	30 Sek
3		Knä-armhävningar	40 Sek
4		Alternate hops	30 Sek
5		Diamantarmhävningar (Knäposition)	40 Sek
6		Mountain Climber	10 Sek
7		Hindu Push-Ups	30 Sek
8		Mountain Climber	30 Sek
9		Star Push-Ups	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Alternate hops	30 Sek
11		Diamantarmhävningar (Knäposition)	40 Sek
12		Rumpkickar	30 Sek
13		Knä-armhävningar	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.