70 Kcal

Nybörjare | 9 min

1		Bend and reach	30 Sek
2		Alternate hops	30 Sek
	Vila		15 Sek
3		Jumping Jack Squat	30 Sek
4		Mountain Climber	30 Sek
	Vila		15 Sek
5		PliÈ Overhead Squats	30 Sek
6		Squat Side Kick	15 Sek
	Vila		15 Sek
7		Pulserande squats	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Vila **15 Sek**

8  **Alternate hops** **40** Sek

Vila **15 Sek**

9  **Mountain Climber** **30** Sek

Vila **15 Sek**

10  **Pulserande squats** **40** Sek

Vila **20 Sek**

11  **Sidledshopp** **35** Sek

Vila **20 Sek**

12  **Sidledshopp** **30** Sek

Vila **20 Sek**

13  **Höga knän springa på stället** **30** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.