Bootcamp – helkroppsträning

Nybörjare | 8 min

1		Bend and reach	30 Sek
	Vila		10 Sek
2		Mountain Climber	30 Sek
	Vila		10 Sek
3		Armhävningar	30 Sek
	Vila		10 Sek
4		V Sit-Ups	30 Sek
	Vila		10 Sek
5		Wall Sit	30 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kommandoplanka	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		Fladdersparkar	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Pulserande squats	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Spindelmannens pushups	30 Sek
		Vila	10 Sek
10		Liggande cykeln	30 Sek
		Vila	10 Sek
11		Splithopp	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hopptryck	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.