Calorie Burn

Nybörjare | 8 min | 78 Kcal

1		PliÈ Overhead Squats	30 Sek
	Vila		10 Sek
2		Toe Touch Jacks	30 Sek
	Vila		10 Sek
3		Rear Lunge to Kick	30 Sek
	Vila		10 Sek
4		Kommandoplanka	30 Sek
	Vila		10 Sek
5		Power Skips	30 Sek
	Vila		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Side Jackknives	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		Single Leg Bridge	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Switch Kicks	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Lateralt utfall	30 Sek
		Vila	10 Sek
10		Sidoplanka med rotation	30 Sek
		Vila	10 Sek
11		Star Push-Ups	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter Steps	30 Sek

Quickify

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.