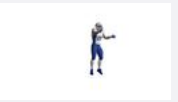
Cardio för benen – ”jag fixar det”

Nybörjare | 5 min

1		Cross Jump	30 Sek
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Sek
3		Quick Steps Light	60 Sek
4		Lateral skaters	30 Sek
		Vila	10 Sek
5		Air Squat Bent Arms	30 Sek
6		Stutter Steps	30 Sek
7		Cross Jump Rotation	30 Sek
8		Jump Burpees	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.