Cardio ”turbo” med hög puls

Nybörjare | ⏱ 8 min

1		Burpees	30 Sek
		Vila	10 Sek
2		Jumping Jack Squat	30 Sek
		Vila	10 Sek
3		Alternate hops	30 Sek
		Vila	10 Sek
4		Squat hops	30 Sek
		Vila	10 Sek
5		Jump Burpees	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rumpkickar	30 Sek
		Vila	10 Sek
7		Sidledshopp	30 Sek
		Vila	10 Sek
8		Mountain Climber	30 Sek
		Vila	10 Sek
9		Jumping Jacks	30 Sek
		Vila	10 Sek
10		Växel-upphopp	30 Sek
		Vila	10 Sek
11		Höga knän springa på stället	30 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Squat Side Kick	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.