Klar att möta sommaren

Medel | 3 min | 29 Kcal

1		Puls-utfall	20 Sek
	Vila		20 Sek
2		Mountain Climber	40 Sek
	Vila		20 Sek
3		Squats up against the wall	40 Sek
	Vila		20 Sek
4		Alternerande sidosteg	40 Sek

Legify

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.

Ladda ner appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.