Morgonträning – mage och cardio

Nybörjare | 5 min

1		Jumping Jacks	15 Sek
		Vila	15 Sek
2		Jumping Jacks	30 Sek
		Vila	10 Sek
3		Situps med korsade armar	x20 Reps
		Vila	10 Sek
4		Alternera och vinn magrutor	20 Sek
		Vila	10 Sek
5		Alternate hops	20 Sek
		Vila	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Alternera och vinn magrutor	30 Sek
7		Situps med korsade armar	x30 Reps
	Vila		10 Sek
8		Alternate hops	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.