100 Kcal

Anfänger | 14 min

1		Butt kicks	25 Sek
	Pause		10 Sek
2		Alternate hops	25 Sek
	Pause		20 Sek
3		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	20 Sek
4		Hampelmann	25 Sek
	Pause		20 Sek
5		Squat hops	20 Sek
6		Alternate hops	25 Sek
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bend and Reach – Bücken und Strecken	30 Sek
	Pause		10 Sek
8		Power Skips	20 Sek
	Pause		10 Sek
9		Alternate hops	30 Sek
	Pause		10 Sek
10		Bend and Reach – Bücken und Strecken	30 Sek
	Pause		15 Sek
11		Plié Kniebeugen (Squats)	20 Sek
	Pause		10 Sek
12		Hampelmann	25 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Plank	30 Sek
		Pause	10 Sek
14		Alternate hops	30 Sek
		Pause	15 Sek
15		Hampelmann	30 Sek
		Pause	15 Sek
16		Alternate hops	30 Sek
		Pause	5 Sek
17		Plank	30 Sek
		Pause	5 Sek
18		Butt kicks	20 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Alternate hops	30 Sek
	Pause		5 Sek
20		Plié Kniebeugen (Squats)	20 Sek
	Pause		5 Sek
21		Hampelmann	20 Sek
	Pause		10 Sek
22		Hampelmann	20 Sek
	Pause		10 Sek
23		Butt kicks	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

Das ist das Workout als PDF. In der App erlebst du das volle Erlebnis.

Hier hast du die technische Struktur. In der App findest du ein reicheres, dynamischeres und lebendigeres Erlebnis.

- 🎬 Videoanleitung mit vollständigen Animationen
- 🎵 Eigene Musik für besseres Training
- ⚙️ Anpassbarer Timer und Einstellungen
- 📅 Progressive Pläne für 30, 60 und 90 Tage
- ✨ Neue Workouts mit künstlicher Intelligenz erstellt

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.