100 Kcal

Fortgeschritten | 11 min

1		Hampelmann	30 Sek
2		Alternate hops	30 Sek
	Pause		20 Sek
3		Butt kicks	40 Sek
	Pause		10 Sek
4		Squat hops	25 Sek
5		Alternate hops	20 Sek
6		Bend and Reach – Bücken und Strecken	30 Sek
	Pause		10 Sek
7		Power Skips	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Alternate hops	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Plié Kniebeugen (Squats)	20 Sek
10		Hampelmann	25 Sek
		Pause	10 Sek
11		Plank	30 Sek
12		Alternate hops	30 Sek
		Pause	10 Sek
13		Hampelmann	30 Sek
14		Alternate hops	30 Sek
		Pause	5 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Plank	30 Sek
16		Butt kicks	30 Sek
	Pause		10 Sek
17		Alternate hops	30 Sek
18		Plié Kniebeugen (Squats)	30 Sek
	Pause		5 Sek
19		Hampelmann	20 Sek
20		Hampelmann	20 Sek
	Pause		10 Sek
21		Butt kicks	35 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.