100 Kcal

Profi | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Hampelmann	30 Sek
9		Plié Kniebeugen (Squats)	20 Sek
10		Alternate hops	30 Sek
	Pause		10 Sek
11		Plank	30 Sek
12		Alternate hops	30 Sek
13		Hampelmann	30 Sek
	Pause		10 Sek
14		Alternate hops	30 Sek
15		Plank	30 Sek
16		Butt kicks	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**10 Sek**
17		**Alternate hops**	**40** Sek
18		**Plié Kniebeugen (Squats)**	**40** Sek
19		**Hampelmann**	**40** Sek

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.