174 kcal

Profi | ⏱ 19 min

1		Mountain Climber	40 Sek
2		Hampelmann	45 Sek
	Pause		20 Sek
3		Kompletter Crunch in der Vertikalen	50 Sek
4		Burpees	40 Sek
	Pause		20 Sek
5		Fahrradfahren	45 Sek
6		Kniebeugen	40 Sek
7		Füße abwechselnd kreuzen	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
9		Hampelmann	40 Sek
	Pause		20 Sek
10		Burpees mit Sprung	40 Sek
11		Kompletter Crunch in der Vertikalen	45 Sek
	Pause		20 Sek
12		Reverse Crunches	45 Sek
13		Hampelmann	45 Sek
14		Crunch mit gekreuzten Armen	45 Sek
15		Butt kicks	45 Sek
16		Beinstütze	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**20 Sek**
17		Mountain Climber	**45** Sek
18		Reverse Crunches	**45** Sek
19		Knieheben und Rennen auf der Stelle	**45** Sek
20		Crunch mit gekreuzten Armen	**45** Sek
21		Hampelmann	**45** Sek
22		Beinstütze	**45** Sek
23		Butt kicks	**30** Sek
24		Mountain Climber	**25** 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.