200 Kcal

Fortgeschritten | 26 min

1		Jumping Lunges	30 Sek
		Pause	20 Sek
2		Burpees mit Sprung	30 Sek
		Pause	20 Sek
3		Mountain Climber	45 Sek
		Pause	30 Sek
4		Hampelmann	45 Sek
		Pause	15 Sek
5		Jumping Lunges	40 Sek
		Pause	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Burpees mit Sprung	40 Sek
7		Hampelmann	40 Sek
	Pause		30 Sek
8		Bauchpressen mit drückenden Händen	40 Sek
9		Mountain Climber	40 Sek
	Pause		20 Sek
10		Reverse Crunches	30 Sek
11		Burpees mit Sprung	35 Sek
	Pause		30 Sek
12		Kompletter Crunch in der Vertikalen	30 Sek
13		Hampelmann	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Crunch mit Händen in Ruheposition	30 Sek
		Pause	20 Sek
15		Toe Touch Jacks	30 Sek
		Pause	20 Sek
16		Toe Touch Jacks	30 Sek
		Pause	20 Sek
17		Alternate hops	30 Sek
		Pause	20 Sek
18		Alternate hops	30 Sek
		Pause	20 Sek
19		Crunches mit angehobenen Beinen	40 Sek
20		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**20 Sek**
21		Crunches mit angehobenen Beinen	**40** Sek
22		Bend and Reach – Bücken und Strecken	**40** Sek
23		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	**40** Sek
Pause			**20 Sek**
24		Kompletter Crunch in der Vertikalen	**40** Sek
25		Jumping Lunges	**30** Sek
Pause			**20 Sek**
26		Fahrradfahren	**40** Sek
27		Kniebeugen	**40** Sek
28		Füße abwechselnd kreuzen	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
30		Hampelmann	40 Sek
		Pause	20 Sek
31		Burpees mit Sprung	40 Sek
32		Kompletter Crunch in der Vertikalen	35 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.