207 kcal

Fortgeschritten | 25 min

1		Hampelmann	60 Sek
		Pause	15 Sek
2		Burpees mit Sprung	60 Sek
		Pause	10 Sek
3		Hampelmann	60 Sek
		Pause	30 Sek
4		Bauchpressen mit drückenden Händen	60 Sek
5		Mountain Climber	60 Sek
		Pause	20 Sek
6		Reverse Crunches	30 Sek

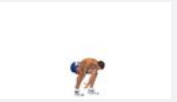
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Burpees mit Sprung	35 Sek
		Pause	30 Sek
8		Kompletter Crunch in der Vertikalen	30 Sek
9		Hampelmann	60 Sek
10		Crunch mit Händen in Ruheposition	30 Sek
		Pause	20 Sek
11		Toe Touch Jacks	30 Sek
		Pause	20 Sek
12		Toe Touch Jacks	30 Sek
		Pause	20 Sek
13		Alternate hops	60 Sek
		Pause	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Alternate hops	60 Sek

Pause **20 Sek**

15		Crunches mit angehobenen Beinen	40 Sek
16		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek

Pause **20 Sek**

17		Crunches mit angehobenen Beinen	40 Sek
18		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek
19		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	40 Sek

Pause **20 Sek**

20		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
21		Jumping Lunges	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**20 Sek**
22		**Fahrradfahren**	**40** Sek
23		**Kniebeugen**	**40** Sek
24		**Füße abwechselnd kreuzen**	**40** Sek
25		**Kompletter Crunch in der Vertikalen**	**40** Sek
26		**Hampelmann**	**40** Sek
Pause			**20 Sek**
27		**Burpees mit Sprung**	**40** Sek
28		**Kompletter Crunch in der Vertikalen**	**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.