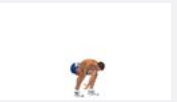
251 kcal

Profi | 28 min

1		Mountain Climber	40 Sek
2		Hampelmann	45 Sek
		Pause	20 Sek
3		Mountain Climber	50 Sek
		Pause	20 Sek
4		Reverse Crunches	45 Sek
		Pause	20 Sek
5		Kompletter Crunch in der Vertikalen	45 Sek
		Pause	20 Sek
6		Crunch mit Händen in Ruheposition	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Toe Touch Jacks	45 Sek
8		Alternate hops	40 Sek
	Pause		20 Sek
9		Crunches mit angehobenen Beinen	40 Sek
10		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek
11		Crunches mit angehobenen Beinen	40 Sek
12		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek
13		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	40 Sek
	Pause		20 Sek
14		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
15		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**20 Sek**
16		**Fahrradfahren**	**40** Sek
17		**Kniebeugen**	**40** Sek
18		**Füße abwechselnd kreuzen**	**40** Sek
19		**Kompletter Crunch in der Vertikalen**	**40** Sek
20		**Hampelmann**	**40** Sek
Pause			**20 Sek**
21		**Burpees mit Sprung**	**40** Sek
22		**Kompletter Crunch in der Vertikalen**	**45** Sek
Pause			**20 Sek**
23		**Reverse Crunches**	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Hampelmann	45 Sek
25		Crunch mit gekreuzten Armen	45 Sek
26		Butt kicks	45 Sek
27		Beinstütze	45 Sek
	Pause		20 Sek
28		Mountain Climber	45 Sek
29		Reverse Crunches	45 Sek
30		Knieheben und Rennen auf der Stelle	45 Sek
31		Crunch mit gekreuzten Armen	45 Sek
32		Hampelmann	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Beinstütze	45 Sek
34		Butt kicks	30 Sek
35		Mountain Climber	25 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.