280 kcal

Profi | 31 min

1		Mountain Climber	40 Sek
2		Hampelmann	45 Sek
		Pause	20 Sek
3		Hampelmann	60 Sek
		Pause	20 Sek
4		Bauchpressen mit drückenden Händen	45 Sek
5		Mountain Climber	50 Sek
		Pause	20 Sek
6		Reverse Crunches	40 Sek
7		Burpees mit Sprung	35 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**20 Sek**
8		● **Kompletter Crunch in der Vertikalen**	**40** Sek
9		● **Hampelmann**	**40** Sek
Pause			**20 Sek**
10		● **Crunch mit Händen in Ruheposition**	**40** Sek
11		● **Toe Touch Jacks**	**45** Sek
12		● **Alternate hops**	**40** Sek
Pause			**20 Sek**
13		● **Crunches mit angehobenen Beinen**	**40** Sek
14		● **Bend and Reach – Bücken und Strecken**	**40** Sek
15		● **Crunches mit angehobenen Beinen**	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek
17		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	40 Sek
	Pause		20 Sek
18		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
19		Burpees	40 Sek
	Pause		20 Sek
20		Fahrradfahren	40 Sek
21		Kniebeugen	40 Sek
22		Füße abwechselnd kreuzen	40 Sek
23		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
24		Hampelmann	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **20 Sek**

25  **Burpees mit Sprung** **40** Sek

26  **Kompletter Crunch in der Vertikalen** **45** Sek

Pause **20 Sek**

27  **Reverse Crunches** **45** Sek

28  **Hampelmann** **45** Sek

29  **Crunch mit gekreuzten Armen** **45** Sek

30  **Butt kicks** **45** Sek

31  **Beinstütze** **45** Sek

Pause **20 Sek**

32  **Mountain Climber** **45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Reverse Crunches	45 Sek
34		Knieheben und Rennen auf der Stelle	45 Sek
35		Crunch mit gekreuzten Armen	45 Sek
36		Hampelmann	45 Sek
37		Beinstütze	45 Sek
38		Butt kicks	30 Sek
39		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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.