300 Kcal

Profi | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **20 Sek**

14		Crunch mit Händen in Ruheposition	**40** Sek
15		Toe Touch Jacks	**45** Sek
16		Alternate hops	**40** Sek

Pause **20 Sek**

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

Pause **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
23		Burpees	40 Sek
	Pause		20 Sek
24		Fahrradfahren	40 Sek
25		Kniebeugen	40 Sek
26		Füße abwechselnd kreuzen	40 Sek
27		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
28		Hampelmann	40 Sek
	Pause		20 Sek
29		Burpees mit Sprung	40 Sek
30		Kompletter Crunch in der Vertikalen	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **20 Sek**

31		Reverse Crunches	45 Sek
32		Hampelmann	45 Sek
33		Crunch mit gekreuzten Armen	45 Sek
34		Butt kicks	45 Sek
35		Beinstütze	45 Sek

Pause **20 Sek**

36		Mountain Climber	45 Sek
37		Reverse Crunches	45 Sek
38		Knieheben und Rennen auf der Stelle	45 Sek
39		Crunch mit gekreuzten Armen	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Hampelmann	45 Sek
41		Beinstütze	45 Sek
42		Butt kicks	30 Sek
43		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.