318 kcal

Profi | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Mountain Climber	60 Sek
		Pause	20 Sek
9		Reverse Crunches	40 Sek
10		Burpees mit Sprung	35 Sek
		Pause	20 Sek
11		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
12		Hampelmann	60 Sek
		Pause	20 Sek
13		Crunch mit Händen in Ruheposition	40 Sek
14		Toe Touch Jacks	45 Sek
15		Alternate hops	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			20 Sek
16		Crunches mit angehobenen Beinen	40 Sek
17		Bend and Reach – Bücken und Strecken	60 Sek
18		Crunches mit angehobenen Beinen	40 Sek
19		Bend and Reach – Bücken und Strecken	60 Sek
20		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	30 Sek
Pause			20 Sek
21		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
22		Burpees	40 Sek
Pause			20 Sek
23		Fahrradfahren	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Kniebeugen	40 Sek
25		Füße abwechselnd kreuzen	40 Sek
26		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
27		Hampelmann	40 Sek
	Pause		20 Sek
28		Burpees mit Sprung	40 Sek
29		Kompletter Crunch in der Vertikalen	45 Sek
	Pause		20 Sek
30		Reverse Crunches	45 Sek
31		Hampelmann	45 Sek
32		Crunch mit gekreuzten Armen	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Butt kicks	45 Sek
34		Beinstütze	45 Sek

Pause **20 Sek**

35		Mountain Climber	45 Sek
36		Reverse Crunches	45 Sek
37		Knieheben und Rennen auf der Stelle	45 Sek
38		Crunch mit gekreuzten Armen	45 Sek
39		Hampelmann	45 Sek
40		Beinstütze	45 Sek
41		Butt kicks	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.