336 kcal

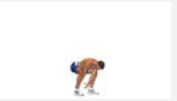
Profi | 37 min

1		Hampelmann	45 Sek
2		Butt kicks	45 Sek
	Pause		20 Sek
3		Hampelmann	60 Sek
4		Bauchpressen mit drückenden Händen	40 Sek
	Pause		20 Sek
5		Plank	20 Sek
6		Hampelmann	40 Sek
7		Bauchpressen mit drückenden Händen	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Mountain Climber	40 Sek
	Pause		20 Sek
9		Reverse Crunches	30 Sek
10		Burpees mit Sprung	35 Sek
11		Plank	40 Sek
	Pause		15 Sek
12		Kompletter Crunch in der Vertikalen	30 Sek
13		Hampelmann	30 Sek
14		Crunch mit Händen in Ruheposition	30 Sek
	Pause		15 Sek
15		Toe Touch Jacks	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Plank	40 Sek
17		Alternate hops	40 Sek
	Pause		15 Sek
18		Alternate hops	40 Sek
19		Crunches mit angehobenen Beinen	40 Sek
20		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek
	Pause		15 Sek
21		Crunches mit angehobenen Beinen	40 Sek
22		Plank	30 Sek
23		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek
24		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **15 Sek**

25  **Kompletter Crunch in der Vertikalen** **40** Sek

26  **Jumping Lunges** **30** Sek

27  **Plank** **40** Sek

Pause **15 Sek**

28  **Fahrradfahren** **40** Sek

29  **Kniebeugen** **40** Sek

30  **Füße abwechselnd kreuzen** **40** Sek

31  **Plank** **40** Sek

Pause **15 Sek**

32  **Kompletter Crunch in der Vertikalen** **40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Hampelmann	40 Sek
		Pause	15 Sek
34		Burpees mit Sprung	40 Sek
35		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
		Pause	15 Sek
36		Reverse Crunches	45 Sek
37		Alternate hops	45 Sek
		Pause	15 Sek
38		Reverse Crunches	45 Sek
39		Alternate hops	45 Sek
		Pause	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Knieheben und Rennen auf der Stelle	40 Sek
41		Reverse Crunches	45 Sek
42		Füße abwechselnd kreuzen	45 Sek

Pause **15 Sek**

43		Crunch mit gekreuzten Armen	40 Sek
44		Hampelmann	45 Sek
45		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
46		Knieheben und Rennen auf der Stelle	40 Sek

Pause **15 Sek**

47		Füße abwechselnd kreuzen	40 Sek
48		Hampelmann	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Kompletter Crunch in der Vertikalen	30 Sek
50		Butt kicks	40 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.