375 kcal

Profi | 41 min

1		Knieheben und Rennen auf der Stelle	45 Sek
2		Hampelmann	45 Sek
	Pause		20 Sek
3		Hampelmann	45 Sek
4		Butt kicks	45 Sek
	Pause		20 Sek
5		Plank	40 Sek
6		Hampelmann	60 Sek
7		Bauchpressen mit drückenden Händen	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 Sek
	Pause		20 Sek
9		Burpees mit Sprung	40 Sek
10		Plank	40 Sek
11		Hampelmann	40 Sek
12		Bauchpressen mit drückenden Händen	40 Sek
13		Mountain Climber	40 Sek
	Pause		20 Sek
14		Reverse Crunches	30 Sek
15		Burpees mit Sprung	35 Sek
16		Plank	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **15 Sek**

17		Kompletter Crunch in der Vertikalen	**30** Sek
18		Hampelmann	**30** Sek
19		Crunch mit Händen in Ruheposition	**30** Sek

Pause **15 Sek**

20		Toe Touch Jacks	**30** Sek
21		Plank	**40** Sek
22		Alternate hops	**40** Sek

Pause **15 Sek**

23		Alternate hops	**40** Sek
24		Crunches mit angehobenen Beinen	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek
	Pause		15 Sek
26		Crunches mit angehobenen Beinen	40 Sek
27		Plank	30 Sek
28		Bend and Reach – Bücken und Strecken	40 Sek
29		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	40 Sek
	Pause		15 Sek
30		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
31		Jumping Lunges	30 Sek
32		Plank	40 Sek
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Fahrradfahren	40 Sek
34		Kniebeugen	40 Sek
35		Füße abwechselnd kreuzen	40 Sek
36		Plank	40 Sek

Pause **15 Sek**

37		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
38		Hampelmann	40 Sek

Pause **15 Sek**

39		Burpees mit Sprung	40 Sek
40		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek

Pause **15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Reverse Crunches	45 Sek
42		Alternate hops	45 Sek
	Pause		15 Sek
43		Reverse Crunches	45 Sek
44		Alternate hops	45 Sek
	Pause		15 Sek
45		Knieheben und Rennen auf der Stelle	40 Sek
46		Reverse Crunches	45 Sek
47		Füße abwechselnd kreuzen	45 Sek
	Pause		15 Sek
48		Crunch mit gekreuzten Armen	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Hampelmann	45 Sek
50		Kompletter Crunch in der Vertikalen	40 Sek
51		Knieheben und Rennen auf der Stelle	40 Sek
	Pause		15 Sek
52		Füße abwechselnd kreuzen	40 Sek
53		Hampelmann	40 Sek
54		Kompletter Crunch in der Vertikalen	30 Sek
55		Butt kicks	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.