50 Kcal

Anfänger | 9 min

1		Butt kicks	30 Sek
	Pause		20 Sek
2		Knieheben und Rennen auf der Stelle	15 Sek
	Pause		20 Sek
3		Jumping Jack Squat	30 Sek
	Pause		20 Sek
4		Power Skips	15 Sek
	Pause		20 Sek
5		Knieheben und Rennen auf der Stelle	15 Sek
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Butt kicks	30 Sek
		Pause	20 Sek
7		Alternate hops	30 Sek
		Pause	20 Sek
8		Hampelmann	20 Sek
		Pause	20 Sek
9		Squat jacks	20 Sek
		Pause	20 Sek
10		Hampelmann	20 Sek
		Pause	20 Sek
11		Alternate hops	30 Sek
		Pause	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Knieheben und Rennen auf der Stelle	20 Sek
13		Alternate hops	15 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.