50 Kcal

Fortgeschritten | 7 min

1		Mountain Climber	30 Sek
		Pause	10 Sek
2		Knieheben und Rennen auf der Stelle	20 Sek
		Pause	10 Sek
3		Squat hops	20 Sek
		Pause	10 Sek
4		Power Skips	20 Sek
		Pause	10 Sek
5		Knieheben und Rennen auf der Stelle	15 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Mountain Climber	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Alternate hops	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Hampelmann	25 Sek
		Pause	10 Sek
9		Squat jacks	20 Sek
		Pause	10 Sek
10		Hampelmann	20 Sek
		Pause	10 Sek
11		Alternate hops	20 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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