# 50 Kcal

Profi | 5 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Mountain Climber | 20 Sek |
| 2 |  | Burpees mit Sprung | 20 Sek |
| 3 |  | Hampelmann | 20 Sek |
| | Pause | | 10 Sek |
| 4 |  | Mountain Climber | 30 Sek |
| 5 |  | Burpees mit Sprung | 25 Sek |
| 6 |  | Alternate hops | 25 Sek |
| | Pause | | 10 Sek |
| 7 |  | Hampelmann | 30 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Burpees | 30 Sek |
| | | Pause | 10 Sek |
| 9 |  | Butt kicks | 30 Sek |
| 10 |  | Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen | 30 Sek |
| 11 |  | Alternate hops | 30 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.