685 kcal

Profi | 74 min

1		Mountain Climber	60 Sek
		Pause	20 Sek
2		Mountain Climber	50 Sek
		Pause	10 Sek
3		Mountain Climber	40 Sek
		Pause	10 Sek
4		Butt kicks	60 Sek
5		Knieheben und Rennen auf der Stelle	60 Sek
		Pause	10 Sek
6		Burpees mit Sprung	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

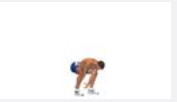
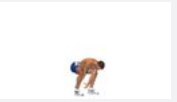
	Pause		**10 Sek**
7		● **Hampelmann**	**60** Sek
	Pause		**10 Sek**
8		● **Hampelmann**	**60** Sek
	Pause		**10 Sek**
9		● **Hampelmann**	**60** Sek
	Pause		**10 Sek**
10		● **Burpees**	**60** Sek
	Pause		**10 Sek**
11		● **Bauchpressen mit drückenden Händen**	**60** Sek
12		● **Mountain Climber**	**60** Sek
	Pause		**20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Burpees mit Sprung	60 Sek
	Pause		20 Sek
14		Reverse Crunches	60 Sek
15		Burpees mit Sprung	60 Sek
	Pause		10 Sek
16		Kompletter Crunch in der Vertikalen	60 Sek
17		Hampelmann	60 Sek
	Pause		20 Sek
18		Crunch mit Händen in Ruheposition	60 Sek
19		Toe Touch Jacks	60 Sek
20		Alternate hops	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **20 Sek**

21		Alternate hops	60 Sek
22		Crunches mit angehobenen Beinen	60 Sek
23		Bend and Reach – Bücken und Strecken	60 Sek
24		Crunches mit angehobenen Beinen	60 Sek
25		Bend and Reach – Bücken und Strecken	60 Sek
26		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	60 Sek

Pause **10 Sek**

27		Kompletter Crunch in der Vertikalen	60 Sek
28		Burpees	60 Sek

Pause **10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Fahrradfahren	60 Sek
30		Kniebeugen	60 Sek
31		Füße abwechselnd kreuzen	60 Sek
32		Kompletter Crunch in der Vertikalen	60 Sek
33		Hampelmann	60 Sek

Pause **10 Sek**

34		Burpees mit Sprung	60 Sek
35		Kompletter Crunch in der Vertikalen	60 Sek

Pause **10 Sek**

36		Reverse Crunches	60 Sek
37		Hampelmann	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Crunch mit gekreuzten Armen	60 Sek

Pause **10 Sek**

39		Butt kicks	60 Sek
40		Beinstütze	60 Sek

Pause **15 Sek**

41		Mountain Climber	60 Sek
42		Reverse Crunches	60 Sek

Pause **10 Sek**

43		Knieheben und Rennen auf der Stelle	60 Sek
44		Crunch mit gekreuzten Armen	45 Sek

Pause **15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Hampelmann	45 Sek
46		Beinstütze	60 Sek
	Pause		10 Sek
47		Butt kicks	60 Sek
48		Mountain Climber	60 Sek
	Pause		15 Sek
49		Butt kicks	60 Sek
	Pause		15 Sek
50		Hampelmann	60 Sek
	Pause		10 Sek
51		Mountain Climber	60 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Hampelmann	60 Sek
		Pause	10 Sek
53		Mountain Climber	60 Sek
		Pause	10 Sek
54		Crunch mit gekreuzten Armen	x60 Wdh
		Pause	10 Sek
55		Crunch mit Händen in Ruheposition	x60 Wdh
		Pause	10 Sek
56		Hampelmann	60 Sek
57		Alternate hops	60 Sek
		Pause	10 Sek
58		Hampelmann	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Alternate hops	60 Sek
	Pause		10 Sek
60		Mountain Climber	40 Sek
61		Alternate hops	60 Sek
62		Mountain Climber	60 Sek
	Pause		10 Sek
63		Alternate hops	60 Sek
64		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	60 Sek
	Pause		10 Sek
65		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	60 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66		Knieheben und Rennen auf der Stelle	60 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.