7 Minute Workout

Anfänger | 7 min | 69 Kcal

1		Hampelmann	20 Sek
	Pause		10 Sek
2		Liegestütze	20 Sek
	Pause		10 Sek
3		Hindu-Liegestützen	20 Sek
	Pause		10 Sek
4		Butt kicks	20 Sek
	Pause		10 Sek
5		Seitstütz mit Rotation	20 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	20 Sek
		Pause	10 Sek
7		Hampelmann	20 Sek
		Pause	10 Sek
8		Switch Kicks	20 Sek
		Pause	10 Sek
9		Bauch-Crunches	20 Sek
		Pause	10 Sek
10		Hampelmann	20 Sek
		Pause	10 Sek
11		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	20 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpees	20 Sek
		Pause	10 Sek
13		Kniebeugen	20 Sek
		Pause	10 Sek
14		Knieheben und Rennen auf der Stelle	20 Sek

Abify

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.