7 Minute Workout

Anfänger | 8 min | 78 Kcal

1		Hampelmann	30 Sek
		Pause	10 Sek
2		Wandsitzen	30 Sek
		Pause	10 Sek
3		Liegestütze	30 Sek
		Pause	10 Sek
4		Bauch-Crunches	30 Sek
		Pause	10 Sek
5		Step-Ups Bank / Stuhl	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kniebeugen	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Trizeps-Beugen Bank / Stuhl	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Plank	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Ausfallschritte	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Seitlicher Plank	30 Sek

Quickify

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.