7 Minute Workout - Level 2

Anfänger | 8 min | 78 Kcal

1		Squat hops	30 Sek
		Pause	10 Sek
2		Hüftdehnung in Bauchlage	30 Sek
		Pause	10 Sek
3		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	30 Sek
		Pause	10 Sek
4		Dehnen einzelner Beine	30 Sek
		Pause	10 Sek
5		Pulse Lunges	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Brücke mit Beineinsatz	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Liegestütz - Füße auf der Bank Bank / Stuhl	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Bodenwischer	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Jumping Jack Squat	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Seite wechseln	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Beinstütze	30 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.