70 Kcal

Fortgeschritten | 7 min

1		Crunch mit gekreuzten Armen	40 Sek
2		Reverse Crunches	40 Sek
3		Butt kicks	30 Sek
4		Fahrradfahren	40 Sek
5		Beinstütze	40 Sek
6		Knieheben und Rennen auf der Stelle	35 Sek
7		Kompletter Crunch in der Vertikalen	35 Sek
8		Double leg stretch	30 Sek
9		Hampelmann	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Flutter Kicks – Scherenbeinschlag in Rückenlage	30 Sek
11		Beinstütze	30 Sek
12		Hampelmann	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.