70 Kcal

Fortgeschritten | 7 min

1		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	40 Sek
2		Mountain Climber	30 Sek
3		Knieliegestützen	40 Sek
4		Alternate hops	30 Sek
5		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	40 Sek
6		Mountain Climber	10 Sek
7		Hindu-Liegestützen	30 Sek
8		Mountain Climber	30 Sek
9		Sterne Push-Ups (Liegestütze)	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Alternate hops	30 Sek
11		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	40 Sek
12		Butt kicks	30 Sek
13		Knieliegestützen	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.