70 Kcal

Anfänger | 9 min

1		Bend and Reach – Bücken und Strecken	30 Sek
2		Alternate hops	30 Sek
	Pause		15 Sek
3		Jumping Jack Squat	30 Sek
4		Mountain Climber	30 Sek
	Pause		15 Sek
5		Plié Kniebeugen (Squats)	30 Sek
6		Kniebeuge mit Seitentritt	15 Sek
	Pause		15 Sek
7		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

		Pause	15 Sek
8		Alternate hops	40 Sek
		Pause	15 Sek
9		Mountain Climber	30 Sek
		Pause	15 Sek
10		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	40 Sek
		Pause	20 Sek
11		Squat jacks	35 Sek
		Pause	20 Sek
12		Squat jacks	30 Sek
		Pause	20 Sek
13		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.