8 Minuten

Anfänger | 8 min | 78 Kcal

1		Butt kicks	20 Sek
2		Wadenheben	x15 Wdh
3		Kniebeugen	x10 Wdh
	Pause		30 Sek
4		Butt kicks	20 Sek
5		Wadenheben	x15 Wdh
6		Kniebeugen	x10 Wdh
	Pause		30 Sek
7		Ausfallschritte	x10 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Wadenheben	x15 Wdh
9		Kniebeugen	x10 Wdh
	Pause		30 Sek
10		Seitliche Lunges	x8 Wdh
11		Butt kicks	20 Sek
12		Wadenheben	x15 Wdh
	Pause		30 Sek
13		Ausfallschritte	x10 Wdh
14		Knieheben und Rennen auf der Stelle	20 Sek
15		Wadenheben	x15 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.