8-Minuten-Beintraining – Stufe 2

Fortgeschritten | 7 min

1		Hampelmann	20 Sek
2		Kniebeugen	x20 Wdh
3		Wadenheben	x20 Wdh
	Pause		20 Sek
4		Butt kicks	20 Sek
5		Brücke mit Wadenheben	x20 Wdh
6		Kniebeuge mit Seitentritt	x20 Wdh
	Pause		20 Sek
7		Brücke mit Wadenheben	x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Kniebeugen	x20 Wdh
		Pause	20 Sek
9		Seitliche Lunges	x6 Wdh
10		Wadenheben	x20 Wdh
11		Brücke mit Wadenheben	x20 Wdh

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.