8 Minuten - Niveau 3

Profi | ⏱ 6 min | 59 Kcal

1		Brücke mit Wadenheben	x20 Wdh
2		Kniebeugen	x20 Wdh
3		Wadenheben	x20 Wdh
	Pause		15 Sek
4		Kniebeuge mit Seitentritt	x15 Wdh
5		Wadenheben	x20 Wdh
6		Seitliche Lunges	x15 Wdh
	Pause		15 Sek
7		Mountain Climber	x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Kniebeugen	x20 Wdh
9		Ausfallschritte	x10 Wdh
10		Kniebeuge mit Seitentritt	x15 Wdh

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.