Beine „Muskelfabrik“

Fortgeschritten | 11 min

1		Squat mit dem Rücken zur Wand	x30 Wdh
	Pause		40 Sek
2		Squat mit dem Rücken zur Wand	x30 Wdh
	Pause		40 Sek
3		Squat mit dem Rücken zur Wand	x30 Wdh
	Pause		60 Sek
4		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	30 Sek
	Pause		60 Sek
5		Ausfallschritte	x7 Wdh
	Pause		40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ausfallschritte	x7 Wdh
		Pause	40 Sek
7		Ausfallschritte	x7 Wdh
		Pause	60 Sek
8		Rear Lunge mit Kick	x10 Wdh
		Pause	10 Sek
9		Rear Lunge mit Kick	x10 Wdh
		Pause	10 Sek
10		Rear Lunge mit Kick	x10 Wdh

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.