Beine: Pyramidentraining

Profi | 5 min

1		Ausfallschritte	x15 Wdh
	Pause		30 Sek
2		Ausfallschritte	x12 Wdh
	Pause		25 Sek
3		Ausfallschritte	x10 Wdh
	Pause		20 Sek
4		Ausfallschritte	x8 Wdh
	Pause		15 Sek
5		Ausfallschritte	x5 Wdh
	Pause		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Kniebeugen	x15 Wdh
	Pause		10 Sek
7		Kniebeugen	x10 Wdh
	Pause		5 Sek
8		Kniebeugen	x5 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.