Beintraining für Anfänger

Anfänger | 4 min

1		Ausfallschritte	x4 Wdh
		Pause	30 Sek
2		Squat mit dem Rücken zur Wand	x12 Wdh
		Pause	30 Sek
3		Ausfallschritte	x4 Wdh
		Pause	30 Sek
4		Squat mit dem Rücken zur Wand	x12 Wdh
		Pause	30 Sek
5		Ausfallschritte	x4 Wdh
		Pause	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat mit dem Rücken zur Wand	**x12** 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.