Bereit für den Sommer

Fortgeschritten | 3 min | 29 Kcal

1		Pulse Lunges	20 Sek
	Pause		20 Sek
2		Mountain Climber	40 Sek
	Pause		20 Sek
3		Squat mit dem Rücken zur Wand	40 Sek
	Pause		20 Sek
4		Ausfallschritt mit Beinwechsel	40 Sek

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, dyna nis.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.