Boot Camp

Anfänger | 8 min | 78 Kcal

1		Bend and Reach – Bücken und Strecken	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Mountain Climber	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Liegestütze	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		V Sit-Ups – V-förmige Bauchmuskelübung	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Wandsitzen	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Commando Plank – Unterarmstütze	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Flutter Kicks – Scherenbeinschlag in Rückenlage	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Spiderman-Liegestütze	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Radfahren in Rückenlage	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Split Jumps – Gesprungene Ausfallschritte	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Jump Tucks – Hocksprünge	30 Sek

Quickify

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.