Calorie Burn

Anfänger | 8 min | 78 Kcal

1		Plié Kniebeugen (Squats)	30 Sek
		Pause	10 Sek
2		Toe Touch Jacks	30 Sek
		Pause	10 Sek
3		Rear Lunge mit Kick	30 Sek
		Pause	10 Sek
4		Commando Plank – Unterarmstütze	30 Sek
		Pause	10 Sek
5		Power Skips	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Seitliche Jackknives	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Einbein-Brücke	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Switch Kicks	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Seitliche Lunges	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Seitstütz mit Rotation	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Sterne Push-Ups (Liegestütze)	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter Steps	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.