Cardio-Booster

Anfänger | 8 min

1		Burpees	30 Sek
		Pause	10 Sek
2		Jumping Jack Squat	30 Sek
		Pause	10 Sek
3		Alternate hops	30 Sek
		Pause	10 Sek
4		Squat hops	30 Sek
		Pause	10 Sek
5		Burpees mit Sprung	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Butt kicks	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Squat jacks	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Mountain Climber	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Hampelmann	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Jumping Lunges	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Kniebeuge mit Seitentritt	30 Sek

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.