Focus on Abs

Anfänger | 8 min | 78 Kcal

1		Fahrradfahren	30 Sek
		Pause	10 Sek
2		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek
		Pause	10 Sek
3		Reverse Crunches	30 Sek
		Pause	10 Sek
4		Hampelmann	30 Sek
		Pause	10 Sek
5		Kompletter Crunch in der Vertikalen	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Mountain Climber	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Bauch-Crunches	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Hampelmann	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Anheben der Beine im 4-Takt	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Mountain Climber	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.