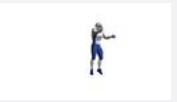
„Ich mach’s“ – Beine & Cardio

Anfänger | 5 min

1		Cross Jump	30 Sek
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Sek
3		Quick Steps Light	60 Sek
4		Lateral skaters	30 Sek

Pause **10 Sek**

5		Air Squat Bent Arms	30 Sek
6		Stutter Steps	30 Sek
7		Cross Jump Rotation	30 Sek
8		Burpees mit Sprung	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.