Lower Body

Fortgeschritten | 8 min | 78 Kcal

1		Mountain Climber	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Jumping Lunges	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Butt kicks	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Squat hops	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Wandsitzen	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Kniebeuge mit Seitentritt	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Hantel-Kniebeuge Kurzhantel	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Prone Leg Lift Alternated	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Seitliche 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		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	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.