Po „Wahnsinn“

Profi | 12 min

1		Plié Kniebeugen (Squats)	x30 Wdh
		Pause	20 Sek
2		Plié Kniebeugen (Squats)	x30 Wdh
		Pause	20 Sek
3		Plié Kniebeugen (Squats)	x30 Wdh
		Pause	20 Sek
4		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	x10 Wdh
		Pause	10 Sek
5		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	x10 Wdh
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	x10 Wdh
		Pause	20 Sek
7		Einbein-Brücke	x10 Wdh
		Pause	10 Sek
8		Einbein-Brücke	x10 Wdh
		Pause	10 Sek
9		Einbein-Brücke	x10 Wdh
		Pause	20 Sek
10		Hüftstrecken am Boden	x10 Wdh
		Pause	10 Sek
11		Hüftstrecken am Boden	x10 Wdh
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hüftstrecken am Boden	x10 Wdh
		Pause	20 Sek
13		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	30 Sek
		Pause	10 Sek
14		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	30 Sek
		Pause	10 Sek
15		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	30 Sek
		Pause	10 Sek
16		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	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.