Upper Body

Profi | ⏱️ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Hantel-Frontheben Kurzhantel	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Hanteltraining Kurzhantel	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Liegestütze 30 Sek

Pause 10 Sek

7  Burpees 30 Sek

Pause 10 Sek

8  Crunch mit Knien zur Brust 30 Sek

Pause 10 Sek

9  Liegestütze mit den Knien auf der Bank

Bank / Stuhl

30 Sek

Pause 10 Sek

10  Doppeldrehung 30 Sek

Pause 10 Sek

11  Trizeps-Beugen

Bank / Stuhl

30 Sek

Pause 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	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.