5-Minuten-Plank

Anfänger | ⏱ 4 min

1		Plank	45 Sek
		Pause	10 Sek
2		Seitlicher Plank	15 Sek
		Pause	10 Sek
3		Buzz-Saw-Plank	30 Sek
		Pause	10 Sek
4		Seitlicher Plank – Unterarmstütz seitwärts	15 Sek
		Pause	10 Sek
5		Plank	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	15 Sek
		Pause	10 Sek
7		Plank	45 Sek

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.