8 Minuten

Anfänger | 9 min | 88 Kcal

1		Knieliegestützen	x20 Wdh
2		Liegestütze mit den Knien auf der Bank Bank / Stuhl	x15 Wdh
	Pause		30 Sek
3		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	x20 Wdh
4		Atlas-Liegestützen 2 Bänke / 2 Stühle	x10 Wdh
	Pause		30 Sek
5		Knieliegestützen	x20 Wdh
6		Liegestütze mit den Knien auf der Bank Bank / Stuhl	x15 Wdh
	Pause		30 Sek
7		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8



Atlas-Liegestützen

2 Bänke / 2 Stühle

x10 Wdh

9



Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite

x20 Wdh

Pause **30 Sek**

10



Liegestütze mit den Knien auf der Bank

Bank / Stuhl

x15 Wdh

11



Knieliegestützen

x20 Wdh

12



Atlas-Liegestützen

2 Bänke / 2 Stühle

x10 Wdh

Chestify

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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.