8-Minuten-Brusttraining

Anfänger | 9 min

1		Knieliegestützen	x20 Wdh
2		Liegestütze mit den Knien auf der Bank Erhöhte Plattform	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 Erhöhte Plattform	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 Erhöhte Plattform	x15 Wdh
11		Knieliegestützen	x20 Wdh
12		Atlas-Liegestützen 2 Bänke / 2 Stühle	x10 Wdh

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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.