8-Minuten-Brusttraining – Stufe 2

Fortgeschritten | 8 min

1		Liegestütze	x16 Wdh
	Pause		25 Sek
2		Liegestütze	x16 Wdh
	Pause		25 Sek
3		Liegestütze	x16 Wdh
	Pause		25 Sek
4		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x16 Wdh
	Pause		25 Sek
5		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x16 Wdh
	Pause		25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- Liegestütze - Hände auf Brustbreite

x16 Wdh

Pause **25 Sek**

7



- Liegestütz - Füße auf der Bank

Erhöhte Plattform

x16 Wdh

Pause **25 Sek**

8



- Liegestütz - Füße auf der Bank

Erhöhte Plattform

x16 Wdh

Pause **25 Sek**

9



- Liegestütz - Füße auf der Bank

Erhöhte Plattform

x16 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.