8 Minuten - Niveau 3

Profi | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Knieliegestützen	x30 Wdh
		Pause	15 Sek
2		Knieliegestützen	x30 Wdh
		Pause	15 Sek
3		Liegestütze	x30 Wdh
		Pause	15 Sek
4		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x30 Wdh
		Pause	15 Sek
5		Atlas-Liegestützen 2 Bänke / 2 Stühle	x25 Wdh
		Pause	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Liegestütze mit den Knien auf der Bank Bank / Stuhl	x30 Wdh

Pause **15 Sek**

7		V-Liegestützen mit geballten Fäusten	x10 Wdh

Pause **15 Sek**

8		V-Liegestützen mit geballten Fäusten	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.

- 🎬 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.