Bauchmuskeln 3&3: je 3 Minuten

Profi | 10 min

1		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	60 Sek
	Pause		10 Sek
2		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	60 Sek
	Pause		10 Sek
3		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	60 Sek
	Pause		10 Sek
4		Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie	60 Sek
	Pause		10 Sek
5		Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie	60 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie	60 Sek
		Pause	10 Sek
7		Anheben der Beine im 4-Takt	60 Sek
		Pause	10 Sek
8		Anheben der Beine im 4-Takt	60 Sek
		Pause	10 Sek
9		Anheben der Beine im 4-Takt	60 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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.