Bauchmuskeln + Brust

Anfänger | 10 min

1		Knieliegestützen	x20 Wdh
2		Crunch mit Knien zur Brust	x20 Wdh
	Pause		30 Sek
3		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x20 Wdh
4		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x20 Wdh
	Pause		45 Sek
5		Liegestütze	x20 Wdh
6		Anheben der Beine im 4-Takt	x10 Wdh
	Pause		45 Sek
7		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Fahrradfahren	x20 Wdh

Pause **45 Sek**

9		Liegestütze	x20 Wdh
10		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x20 Wdh
11		Anheben der Beine im 4-Takt	x10 Wdh
12		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x20 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.