Bauchmuskeln + Brust – Level 2

Fortgeschritten | 13 min

1		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	x20 Wdh
2		Anheben der Beine im 4-Takt	x10 Wdh
3		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x20 Wdh
4		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x20 Wdh
	Pause		30 Sek
5		Liegestütze	x30 Wdh
6		X-Crunch mit Knee Hugs	x20 Wdh
7		Reverse Crunches	x30 Wdh
8		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	x5 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **40 Sek**

9		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	**x20** Wdh
10		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	**x20** Wdh
11		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	**x20** Wdh
12		Reverse Crunches	**x20** Wdh

Pause **40 Sek**

13		Diagonale Crunches	**x20** Wdh
14		Kompletter Crunch in der Vertikalen	**x20** Wdh
15		Reverse Crunches	**x20** Wdh
16		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	**x5** Wdh
17		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	**x20** Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	**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.

- 🎬 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.