Bauchmuskeln + Brust – Level 3

Profi | 21 min

1		Crunch mit Knien zur Brust	x20 Wdh
2		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	x10 Wdh
	Pause		40 Sek
3		Anheben der Beine im 4-Takt	x15 Wdh
4		V-Liegestützen mit geballten Fäusten	x15 Wdh
	Pause		40 Sek
5		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x30 Wdh
6		Explosive Liegestützen	40 Sek
	Pause		40 Sek
7		Füße abwechselnd kreuzen	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Spiderman-Liegestütze	x30 Wdh
	Pause		40 Sek
9		Klappmesser	30 Sek
10		Sterne Push-Ups (Liegestütze)	x30 Wdh
	Pause		40 Sek
11		Hindu-Liegestützen	x25 Wdh
12		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	x10 Wdh
	Pause		40 Sek
13		Doppeldrehung	30 Sek
14		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x30 Wdh
	Pause		60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Anheben der Beine im 4-Takt	x20 Wdh
16		Crunch mit Händen in Ruheposition	x30 Wdh
17		Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie	x30 Wdh
		Pause	60 Sek
18		Spartanische Liegestützen	30 Sek
		Pause	20 Sek
19		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x30 Wdh
		Pause	20 Sek
20		Explosive Liegestützen	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.