Bauchmuskeln + Brust – Stufe 3

Profi | 12 min

1		Commando Plank – Unterarmstütze	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Commando Plank – Unterarmstütze	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Explosive Liegestützen	20 Sek
	Pause		10 Sek
4		Explosive Liegestützen	20 Sek
	Pause		10 Sek
5		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x30 Wdh
6		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x30 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Pause		10 Sek
7		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x30 Wdh
8		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x30 Wdh
	Pause		10 Sek
9		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x30 Wdh
10		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x30 Wdh
	Pause		10 Sek
11		Anheben der Beine im 4-Takt	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
12		Anheben der Beine im 4-Takt	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
13		Sterne Push-Ups (Liegestütze)	x30 Wdh

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.