Bauchmuskeln definieren

Anfänger | 9 min

1		Hampelmann	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Crunch mit gekreuzten Armen	x20 Wdh
3		Reverse Crunches	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
4		Hampelmann	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Crunch mit gekreuzten Armen	x25 Wdh
6		Reverse Crunches	x25 Wdh
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Hampelmann	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Crunch mit gekreuzten Armen	x30 Wdh
9		Reverse Crunches	x30 Wdh
		Pause	10 Sek
10		Hampelmann	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie	30 Sek
		Pause	10 Sek
12		Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie	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.