# Bauchmuskeln definieren – Stufe 2

Fortgeschritten | 11 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Mountain Climber | 30 Sek |
| | Pause | | 15 Sek |
| 2 |  | Crunch mit gekreuzten Armen | x25 Wdh |
| | Pause | | 10 Sek |
| 3 |  | Hampelmann | 30 Sek |
| | Pause | | 10 Sek |
| 4 |  | Reverse Crunches | x25 Wdh |
| | Pause | | 10 Sek |
| 5 |  | Mountain Climber | 40 Sek |
| | Pause | | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Crunch mit gekreuzten Armen | x30 Wdh |
| 7 |  | Reverse Crunches | x30 Wdh |
| | Pause | | 10 Sek |
| 8 |  | Hampelmann | 30 Sek |
| | Pause | | 10 Sek |
| 9 |  | Mountain Climber | 20 Sek |
| | Pause | | 10 Sek |
| 10 |  | Crunch mit gekreuzten Armen | x30 Wdh |
| 11 |  | Reverse Crunches | x30 Wdh |
| | Pause | | 10 Sek |
| 12 |  | Hampelmann | 30 Sek |
| | Pause | | 10 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 |  | Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie | 20 Sek |
| 14 |  | Fuß an Fuß Bauchpressen | 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.

- 🎬 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.