Bauchmuskeln in 8 Minuten – Level 2

Fortgeschritten | 10 min

1		Reverse Crunches	x40 Wdh
2		Beinstütze	x40 Wdh
	Pause		15 Sek
3		Anheben der Beine im 4-Takt	x20 Wdh
4		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	60 Sek
	Pause		15 Sek
5		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x60 Wdh
6		Wechsel-Crunch	x20 Wdh
	Pause		15 Sek
7		Crunch mit Knien zur Brust	x40 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		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.