Bauchmuskeln: Pyramidentraining

Fortgeschritten | 6 min

1		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x30 Wdh
	Pause		30 Sek
2		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x20 Wdh
	Pause		20 Sek
3		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x10 Wdh
	Pause		10 Sek
4		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x5 Wdh
	Pause		30 Sek
5		Beinstütze	x30 Wdh
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Beinstütze	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
7		Beinstütze	x10 Wdh
	Pause		5 Sek
8		Beinstütze	x5 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.