Bauchmuskeln „Wahnsinn“ – Stufe 3

Profi | 19 min

1		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x30 Wdh
2		Plank	60 Sek
3		Fahrradfahren	x30 Wdh
4		Plank	60 Sek
Pause			30 Sek
5		Reverse Crunches	x30 Wdh
6		Plank	60 Sek
7		Beinstütze	x30 Wdh
8		Füße abwechselnd kreuzen	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**30 Sek**
9		**Doppeldrehung**	**40** Sek
10		**Fuß an Fuß Bauchpressen**	**40** Sek
11		**Seitlicher Plank**	**40** Sek
12		**Diagonale Crunches**	**40** Sek
Pause			**30 Sek**
13		**Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen**	**40** Sek
14		**Reverse Crunches**	**x30** Wdh
15		**Bauchpressen mit drückenden Händen**	**x30** Wdh
16		**Kompletter Crunch in der Vertikalen**	**40** Sek
Pause			**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x30 Wdh
18		Reverse Crunches	x30 Wdh
19		Beinstütze	x30 Wdh
20		Anheben der Beine im 4-Takt	x10 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.