Bauchmuskeln wie ein Spartaner

Profi | 9 min

1		Füße abwechselnd kreuzen	30 Sek
2		Anheben der Beine im 4-Takt	x15 Wdh
	Pause		20 Sek
3		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x25 Wdh
4		Reverse-Curls	x25 Wdh
	Pause		15 Sek
5		Buzz-Saw-Plank	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
6		V Sit-Ups – V-förmige Bauchmuskelübung	20 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Beinstütze	x25 Wdh
8		Crunches mit angehobenen Beinen	x25 Wdh
	Pause		10 Sek
9		Flutter Kicks – Scherenbeinschlag in Rückenlage	40 Sek
	Pause		15 Sek
10		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x25 Wdh
11		Anheben der Beine im 4-Takt	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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.