Bauchtraining Express – Stufe 2

Fortgeschritten | 4 min

1		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x30 Wdh
2		Beinstütze	x30 Wdh
	Pause		10 Sek
3		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x30 Wdh
4		Beinstütze	x30 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.