Bauchtraining „Wahnsinn“ – Level 2

Profi | 15 min

1		Füße abwechselnd kreuzen	x20 Wdh
2		Wide V-Ups	x10 Wdh
3		Hanteltraining Kurzhantel	x20 Wdh
4		Seitlicher Plank – Unterarmstütz seitwärts	10 Sek
	Pause		45 Sek
5		Bauchpressen mit drückenden Händen	x20 Wdh
6		Beinstütze	x15 Wdh
7		Diagonale Crunches	x15 Wdh
8		Bauchpressen mit drückenden Händen	x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Beinstütze	x15 Wdh
10		Diagonale Crunches	x15 Wdh

Pause **30 Sek**

11		Double leg stretch	x30 Wdh
12		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x30 Wdh
13		Seitlicher Plank – Unterarmstütz seitwärts	20 Sek
14		Anheben der Beine im 4-Takt	x10 Wdh
15		Reverse Crunches	x30 Wdh
16		Anheben der Beine im 4-Takt	x10 Wdh
17		Beinstütze	x30 Wdh

Pause **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Diagonale Crunches	x15 Wdh
19		Crunch mit Knien zur Brust	x20 Wdh
20		Wide V-Ups	x20 Wdh
21		Beinstütze	x20 Wdh
22		Kompletter Crunch in der Vertikalen	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.