Bereit für den Sommer

Fortgeschritten | 4 min | 39 Kcal

1		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	40 Sek
	Pause		20 Sek
2		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	40 Sek
	Pause		20 Sek
3		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	40 Sek
	Pause		20 Sek
4		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	40 Sek

Chestify

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, dyna nis.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.