„Brennende“ Bauchmuskeln

Anfänger | 8 min

1		Crunch mit gekreuzten Armen	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Fuß an Fuß Bauchpressen	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Der Six-Inch-Hold	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Crunches mit angehobenen Beinen	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Reverse-Curls	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Seitliche Liegestützen	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Beine spreizen	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Dehnung der Lumbalmuskulatur durch Drehung der Knie	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Buzz-Saw-Plank	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Twist-Crunch	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flutter Kicks – Scherenbeinschlag in Rückenlage	30 Sek

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.