Bruce-Lee-Bauchtraining

Profi | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Oblique Roll Down	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Klappmesser	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Beinstütze	x30 Wdh
	Pause		10 Sek
5		Wide V-Ups	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bodenwischer	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		X-Crunch mit Knee Hugs	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Buzz-Saw-Plank	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Seitliche Liegestützen	15 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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.