Brust & Bauchmuskeln für Männer

Fortgeschritten | 13 min

1		Hindu-Liegestützen	x15 Wdh
	Pause		10 Sek
2		Hindu-Liegestützen	x15 Wdh
	Pause		10 Sek
3		Hindu-Liegestützen	x15 Wdh
	Pause		10 Sek
4		Reverse Crunches	x30 Wdh
5		Beinstütze	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
6		Reverse Crunches	x30 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Beinstütze	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
8		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x30 Wdh
	Pause		10 Sek
9		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x25 Wdh
	Pause		10 Sek
10		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x25 Wdh
	Pause		10 Sek
11		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x25 Wdh
	Pause		10 Sek
12		Reverse Crunches	x30 Wdh
13		Anheben der Beine im 4-Takt	x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **10 Sek**

14 

- **V-Liegestützen mit geballten Fäusten**

x10 Wdh

Pause **15 Sek**

15 

- **V-Liegestützen mit geballten Fäusten**

x10 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.