Brust „Muskelfabrik“

Fortgeschritten | 11 min

1		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x20 Wdh
	Pause		20 Sek
2		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x20 Wdh
	Pause		20 Sek
3		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x20 Wdh
	Pause		60 Sek
4		Liegestütz - Füße auf der Bank Erhöhte Plattform	x15 Wdh
	Pause		15 Sek
5		Liegestütz - Füße auf der Bank Erhöhte Plattform	x15 Wdh
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Liegestütz - Füße auf der Bank

Erhöhte Plattform

x14 Wdh

Pause 60 Sek

7



Diamant-Liegestützen (Knie-Position)

x15 Wdh

Pause 10 Sek

8



Diamant-Liegestützen (Knie-Position)

x15 Wdh

Pause 10 Sek

9



Diamant-Liegestützen (Knie-Position)

x15 Wdh

Pause 60 Sek

10



Hindu-Liegestützen

x10 Wdh

Pause 10 Sek

11



Hindu-Liegestützen

x10 Wdh

Pause 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Hindu-Liegestützen **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.